



- DE** AUFBAU- UND GEBRAUCHSANLEITUNG
- EN** INSTRUCTIONS ON ASSEMBLY AND USE
- IT** ISTRUZIONI PER IL MONTAGGIO E PER L'USO
- ES** INSTRUCCIONES DE MONTAJE Y DE USO
- FR** INSTRUCTIONS DE MONTAGE ET MODE D'EMPLOI
- NL** MONTAGE- EN GEBRUIKSHANDLEIDING



**HUDORA®**

Hersteller: HUDORA | Jägerwald 13 | 42897 Remscheid | Germany  
[www.hudora.de](http://www.hudora.de)

Art.-Nr. 71705  
Stand 09/17  
1/16

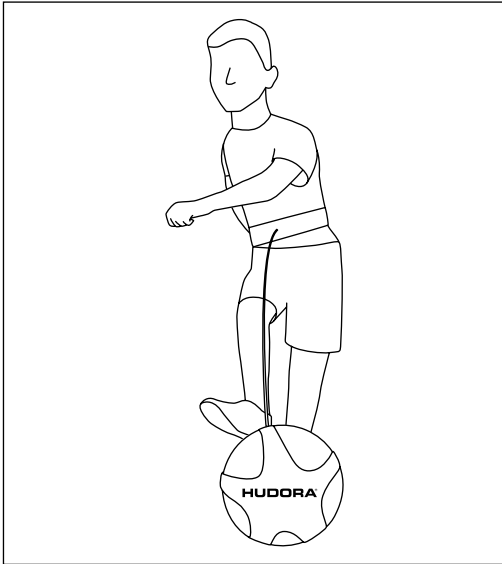


Abb. | Fig. | Afb. 1

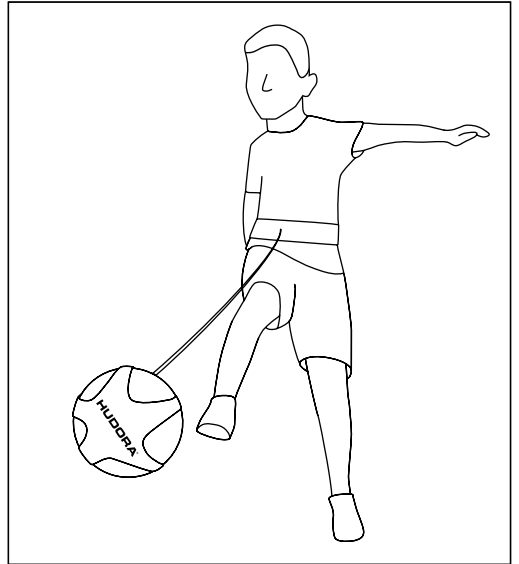


Abb. | Fig. | Afb. 2

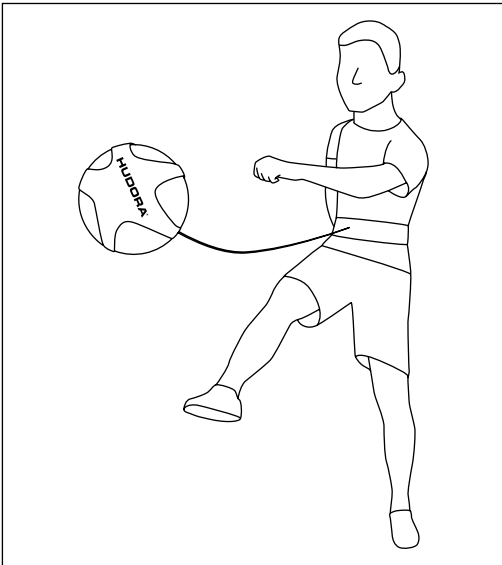


Abb. | Fig. | Afb. 3

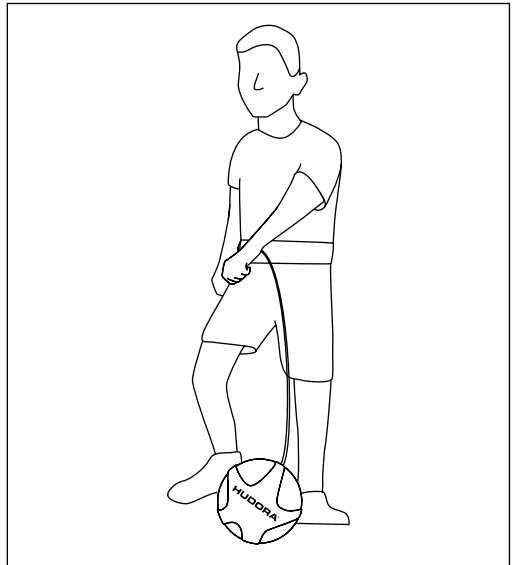


Abb. | Fig. | Afb. 4

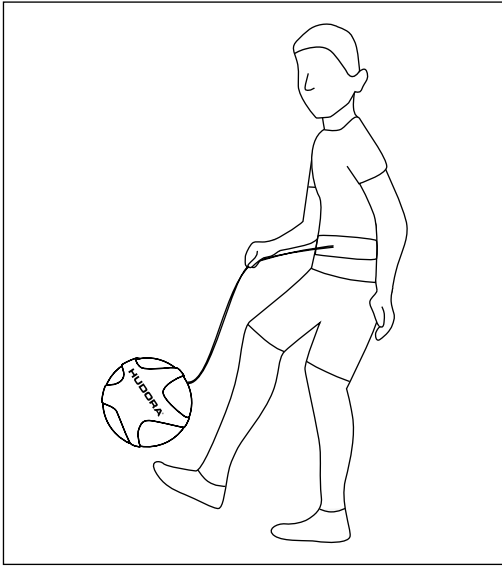


Abb. | Fig. | Afb. 5

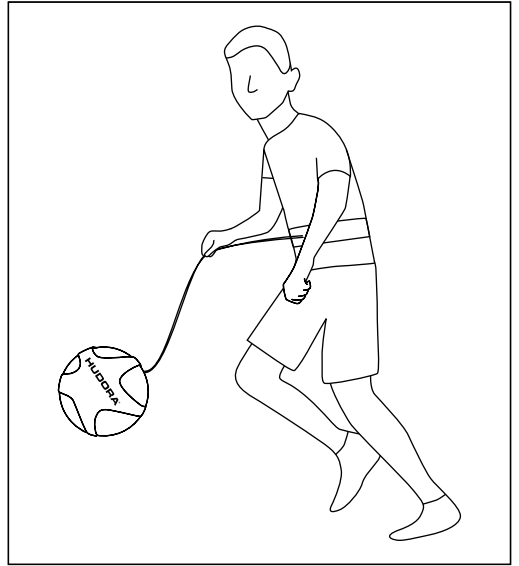


Abb. | Fig. | Afb. 6

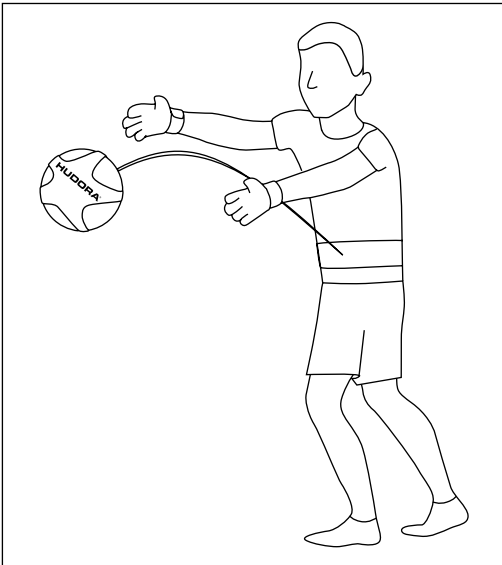


Abb. | Fig. | Afb. 7

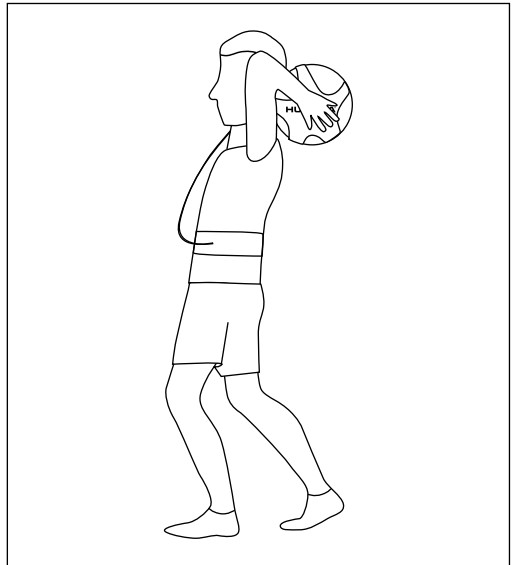


Abb. | Fig. | Afb. 8



## HERZLICHEN GLÜCKWUNSCH ZUM ERWERB DIESES PRODUKTES!

Bitte lesen Sie diese Bedienungsanleitung sorgfältig durch. Die Bedienungsanleitung ist fester Bestandteil des Produktes. Bewahren Sie sie deshalb genauso wie die Verpackung für spätere Fragen sorgfältig auf. Wenn Sie das Produkt an Dritte weitergeben, geben Sie bitte immer diese Bedienungsanleitung mit. Dieses Produkt muss von einem Erwachsenen aufgebaut werden. Dieses Produkt ist ausschließlich für den privaten Gebrauch konstruiert. Dieses Produkt ist nicht für den gewerblichen Gebrauch konstruiert. Die Benutzung des Produktes erfordert bestimmte Fähigkeiten und Kenntnisse, um Verletzungen durch Stürze und Kollisionen vermeiden zu können. Setzen Sie es nur altersgerecht ein, und benutzen Sie das Produkt ausschließlich für seinen vorgesehenen Zweck.

### TECHNISCHE SPEZIFIKATIONEN

Artikel:	Fußball Rebound Trainer
Artikelnummer:	71705
Produktgewicht:	ca. 108 g
Expanderlänge:	von ca. 1,30 - 2,50 m, dehnbar bis max. 6 m
Kompatibilität:	Ballhalterung passend für Ballgrößen 3, 4 und 5
Zweck:	Vorrichtung mit Rebound-Effekt für Ballübungen.

Wenn Sie Probleme beim Aufbau haben oder weitere Produktinformationen wünschen finden Sie alles Wissenswerte unter <http://www.hudora.de/>.

### INHALT

1 x Hüftband mit Klettverschluss und Karabinerhaken | 1 x Ballhalterung | 1 x Expanderband mit Klettverbinder für Ballhalterung | 1 x Diese Anleitung

Weitere Teile, die unter Umständen in der Lieferung enthalten sind, werden nicht benötigt.

### SICHERHEITSHINWEISE

- **ACHTUNG!** Dieses Produkt ist nicht für therapeutische Zwecke geeignet! Um körperliche Risiken zu vermeiden, sollten Sie grundsätzlich gesund sein, bevor Sie mit dem Training beginnen. Im Zweifel sollten Sie Ihren Arzt fragen.
- **ACHTUNG!** Dieses Produkt ist kein Spielzeug! Kinder nur unter Aufsicht üben lassen!
- Überprüfen Sie vor jeder Benutzung alle Teile und die Verbindungen der einzelnen Teile des Fußball Rebound Trainers auf Beschädigungen. Der Artikel darf nur in einwandfreiem Zustand und ordnungsgemäß angelegt verwendet werden!
- Für Schäden aus falscher oder zweckfremder Anwendung wird keine Haftung übernommen.
- Benutzen Sie den Fußball Rebound Trainer nicht, wenn sich andere Personen im Umkreis von 7 m aufhalten. Achten Sie ebenfalls auf Gegenstände in diesem Umkreis, die beschädigt werden könnten.
- Starten Sie Ihre Übungen zunächst nur mit schwachen Schüssen, um sich an die Rebound-Eigenschaft des Produktes zu gewöhnen. Der Ball schnell durch den Rebound-Effekt mit entsprechender Geschwindigkeit zurück. Verletzungsgefahr!
- Achten Sie darauf, sich nicht in dem Expanderband zu verwickeln. Verletzungsgefahr!

### AUFBAUANLEITUNG

#### ANLEGEN DES FUßBALL REBOUND TRAINERS

**Schritt 1:** Die Ballbefestigung besteht aus zwei Teilen, dem Expanderband und der sternförmigen Ballhalterung. Legen Sie die sternförmige Ballhalterung von hinten um einen passenden Ball. Das HUDORA Logo muss dabei nach außen zeigen. Fixieren Sie die Ballhalterung mittels der Klettverbinder am Expanderband um den Ball. Das Expanderband muss außen liegen. Achten Sie hierbei darauf die Ballhalterung so straff aufzuziehen, dass der Ball exakt umschlossen wird.

**Schritt 2:** Legen Sie das Hüftband um Ihre Taille. Führen Sie das Ende mit dem Klettverschluss durch die Lasche am anderen Ende des Hüftbands und schließen Sie den Klettverschluss. Das Hüftband soll straff, aber bequem, sitzen. Der Karabinerhaken muss mittig nach vorne ausgerichtet sein.

**Schritt 3:** Haken Sie das dreieckige Verbindungsstück vom freien Ende des Expanderbandes in den Karabiner am Hüftband ein.

### NUTZUNGSHINWEISE

- Die Länge des Expanderbandes kann durch den angebrachten Bandstraffer auf die gewünschte Länge angepasst werden.
- Achten Sie darauf, alle Klettverbindungen möglichst geradlinig zu schließen.
- Setzen Sie das Produkt nicht unnötig schlechten Wetterbedingungen aus. Lagern Sie es kühl und trocken.
- Benutzen Sie das Produkt zur Schonung des Materials nicht auf Schotter oder Asphaltflächen.

### AUFWÄRMEN

Wärmen Sie sich vor jedem Training auf. Gehen oder Laufen auf der Stelle und leichte Dehnübungen eignen sich als Warm-up hervorragend.

### ÜBUNGSVORSCHLÄGE

**Hinweis:** Der Rebound-Trainer kann für eine Vielzahl von Übungen genutzt werden. Training des Passspiels, Schusstraining sowie Torwart- und Einwurftraining sind nur einige davon. Durch regelmäßiges Üben wird auch die allgemeine Ballkontrolle verbessert. Um sich an den Rebound-Effekt des Fußball Rebound Trainers zu gewöhnen, beschränken Sie sich bitte zunächst auf die Übungen 1 und 2. Durch Halten und Führen des Expanderbandes mit einer Hand kann die Kontrolle über den Ball erhöht werden.

#### Übung 1: Passen mit dem Innenspann (Abb. 1)

Der Ball wird mit der Fußinnenseite geschossen. Die Härte ist so zu wählen, dass der Ball durch den Rebound-Effekt zurück schnell, hierbei aber noch kontrollierbar ist. Den zurück schnellenden Ball treffen Sie wieder mit der Fußinnenseite, sodass er in die gleiche Richtung fliegt.

#### Übung 2: Passen mit dem Außenrist (Abb. 2)

Der Ball wird mit der Fußaußenseite geschossen. Die Härte ist so zu wählen, dass der Ball durch den Rebound-Effekt zurück schnell, hierbei aber noch kontrollierbar ist. Den zurück schnellenden Ball treffen Sie wieder mit der Fußaußenseite, sodass er in die gleiche Richtung fliegt.





### Übung 3: Schuss mit dem Vollspann (Abb. 3)

Der Ball wird mit der Fußoberseite geschossen. Die Härte ist so zu wählen, dass der Ball durch den Rebound-Effekt zurück schnellst, hierbei aber noch kontrollierbar ist. Den zurück schnellenden Ball treffen Sie wieder mit der Fußoberseite, so dass er in die gleiche Richtung fliegt.

### Übung 4: Ballannahme (Abb. 4)

Der Ball wird wahlweise auf eine der in Übung 1 bis 3 beschriebenen Arten geschossen. Den zurück schnellenden Ball stoppen Sie mit der Fußinnenseite und bringen ihn schnellstmöglich zum Stillstand.

### Übung 5: Ballhochhalten (Abb. 5)

Halten Sie das Expanderband ca. 80 cm vom Ball aus mit einer Hand fest (die frei gehaltene Bandlänge hängt stark von der Körpergröße und der gewünschten Ballhöhe beim Ballhochhalten ab). Nun können Sie den Ball abwechselnd mit dem rechten und dem linken Fuß leicht in die Höhe schießen. Auch Variationen sind möglich. Das Expanderband dient bei dieser Übung der Führung des Balles, wodurch das Ballhochhalten deutlich erleichtert wird.

### Übung 6: Ballführung (Dribbling) (Abb. 6)

Halten Sie das Expanderband ca. 1,5 m vom Ball aus mit einer Hand fest (die frei gehaltene Bandlänge hängt stark von der Laufgeschwindigkeit und der gewünschten Ballnähe beim Laufen ab). Nun können Sie den Ball abwechselnd mit dem rechten und dem linken Fuß nach vorne schießen. Auch Variationen sind möglich. Das Expanderband dient bei dieser Übung der Führung und Kontrolle des Balles, wodurch das Dribbling deutlich erleichtert wird.

### Übung 7: Torwartraining (Abb. 7)

Der Ball wird wahlweise auf eine der in Übung 1 bis 3 beschriebenen Arten geschossen. Hierbei können Sie die Höhe des zurück schnellenden Balles durch die Schusshöhe nach belieben variieren. Alternativ kann der Ball auch entsprechend kraftvoll geworfen werden. Fangen Sie den zurück schnellenden Ball mit beiden Händen.

### Übung 8: Einwurftraining (Abb. 8)

Nehmen Sie den Ball mit beiden Händen hinter den Kopf. Werfen Sie ihn nun mit beiden Händen geführt über den Kopf. Den zurück schnellenden Ball können Sie wie in Übung 4 oder Übung 7 beschrieben verwenden, aber auch wie in den Übungen 1 bis 3 dargestellt wieder weg schießen.

## WARTUNG UND LAGERUNG

Reinigen Sie das Produkt nur mit einem Tuch oder feuchten Lappen und nicht mit speziellen Reinigungsmitteln! Überprüfen Sie das Produkt vor und nach Gebrauch auf Schäden und Verschleißspuren. Nehmen Sie keine baulichen Veränderungen vor! Verwenden Sie zu Ihrer eigenen Sicherheit nur Original-Ersatzteile. Diese können Sie bei HUDORA beziehen. Sollten Teile beschädigt sein oder scharfe Ecken und Kanten entstanden sein, darf das Produkt nicht mehr verwendet werden! Nehmen Sie im Zweifel mit unserem Service Kontakt auf (<http://www.hudora.de/service/>). Lagern Sie das Produkt an einem sicheren, witterungsgeschützten Ort, sodass es nicht beschädigt werden kann oder Personen verletzen kann.

## ENTSORGUNGSHINWEIS

Bitte führen Sie das Produkt am Ende seiner Lebensdauer den zur Verfügung stehenden Rückgabe- und Sammelsystemen zu. Fragen beantworten die Entsorgungsunternehmen vor Ort.

## SERVICE

Wir sind bemüht einwandfreie Produkte auszuliefern. Sollten trotzdem Fehler auftreten, sind wir genauso bemüht, diese zu beheben. Deswegen erhalten Sie zahlreiche Informationen zum Produkt, zu Ersatzteilen, Problemlösungen und verloren gegangene Aufbauanleitungen unter <http://www.hudora.de/service/>.

Alle Abbildungen sind Designbeispiele.





## CONGRATULATIONS ON PURCHASING THIS PRODUCT!

### THIS PRODUCT!

Please read these instructions carefully. The instructions are an integral component of the product. Therefore, please store them and the packaging carefully in case questions arise in the future. Please always include these instructions when handing on the product to a third party. This product must be assembled by an adult. This product is designed for private/domestic use only. This product is not designed for commercial/industrial use. The use of the product requires specific skills and knowledge to be able to avoid injuries due to crashes and collisions. Always adjust according to the age of the user and use for the purpose it has been designed for.

## TECHNICAL SPECIFICATIONS

Item:	Soccer Rebound Trainer
Item number:	71705
Product weight:	approx. 108 g
Expander length:	approx. 1.30 - 2.50 m, stretchable up to max. 6 m
Compatibility:	Ball holder suitable for ball size 3, 4 and 5
Purpose:	Apparatus with rebound effect for ball exercises.

If you have assembly problems or would like further information on the product, we have all you need and more at <http://www.hudora.de/>.

## CONTENTS

1 x hip strap with hook and loop fastener and snap hook | 1 x ball holder | 1 x expander strap with hook and loop fastener connectors for ball holder | 1 x these instructions

Other parts which may be included with the delivery in some circumstances are not required.

## SAFETY INSTRUCTIONS

- **ATTENTION!** This product is not suitable for therapeutic purposes! Make sure that you are fundamentally healthy before the start of the training to avoid any physical risks. Please consult your doctor, if in doubt.
- **ATTENTION!** This product is not a toy! Children must be allowed to exercise only under supervision.
- Check all parts and the connections of the individual parts of the foot-ball rebound trainer for damage before each use. The article should only be used in perfect condition and properly fitted!
- There is no liability for damage resulting from incorrect use or if used other than intended.
- Do not use the soccer rebound trainer if there are other people within a radius of 7 m. Be careful not to damage objects within this radius as well.
- Start your exercises initially only with weak shots to get used to the rebound property of the product. The ball bounces back at the appropriate speed due to the rebound effect. Risk of injury!
- Make sure that you don't get caught up in the expander strap. Risk of injury!

## INSTRUCTIONS ON ASSEMBLY

### FITTING THE SOCCER REBOUND TRAINER

**Step 1:** The ball mounting consists of two parts, the expander band and the star-shaped ball holder. Insert the star-shaped ball holder around a suitable ball from behind. The HUDORA logo must face outwards. Fasten the ball holder on the expander strap around the ball, using the hook and loop fastener connectors. The expander strap must be on the outside. Make sure to pull the ball holder tight enough so that the ball is exactly enclosed.

**Step 2:** Place the hip belt around your waist. Insert the end with the hook and loop fastener tab on the other end of the hip belt and close the hook and loop fastener. The hip belt should be tight, but sit comfortably. The snap hook must be aligned centrally to the front.

**Step 3:** Hook the triangular connector from the free end of the expander strap into the snap hook at the waist band.

## USAGE INSTRUCTIONS

- The length of the expander strap can be adjusted to the desired length using the belt tensioner.
- Be sure to close all hook and loop fastener connections as straight as possible.
- Avoid exposing the product unnecessarily to bad weather conditions. Keep it in a cool and dry storage area.
- To protect the material, do not use the product on gravel or tarred surfaces.

## WARM UP

Warm up before each training session. Walking or running on the spot and light stretching exercises are excellent for warming up.

## PRACTICE SUGGESTIONS

Note: The rebound trainer can be used for a number of exercises. Training of your passing game and goal-shooting training, as well as goalkeeping and throwing training are just a few of these. Regular practice also improves the general ball control. To get to the rebound effect of the soccer rebound trainer, it's best first to restrict yourself to exercises 1 and 2. By holding and guiding the expander strap with one hand, you can get more control of the ball.

### Exercise 1: Passing with the semi-instep (Fig. 1)

The ball is kicked with the semi-instep of the foot. It must be done hard enough that the ball bounces back due to the rebound effect, but it's still controllable. Kick the ball again with the semi-instep as it bounces back so that it goes in the same direction.

### Exercise 2: Passing with the outer side of the foot (Fig. 2)

The ball is kicked with the outside of the foot. It must be done hard enough that the ball bounces back due to the rebound effect, but it's still controllable. Kick the ball again with the outside of the foot as it bounces back so that it goes in the same direction.

### Exercise 3: Shooting with the full instep (Fig. 3)

The ball is kicked with the top of the foot. It must be done hard enough that the ball bounces back due to the rebound effect, but it's still controllable. Kick the ball again with the top of the foot as it bounces back so that it goes in the same direction.





---

#### **Exercise 4: Stopping the ball (Fig. 4)**

The ball is kicked in one of the ways described in exercises 1 to 3. As it bounces back, stop the ball with the inner foot and bring it to a stop as quickly as possible.

#### **Exercise 5: Keeping the ball high (Fig. 5)**

Hold the expander strap approx. 80 cm from the ball with a hand (the free strap length depends strongly on your body size and the desired ball height when the ball is kept high). You can now easily kick the ball upwards alternately with your right and left foot. Variations are also possible. The expander strap is used to guide the ball during this exercise, making it much easier to keep the ball up.

#### **Exercise 6: Ball guiding (dribbling) (Fig. 6)**

Hold the expander strap approx. 1.5 m from the ball with a hand (the free strap length depends strongly on your running speed and the desired ball vicinity when running). You can now kick the ball forwards alternately with your right and left foot. Variations are also possible. The expander strap is used to guide and control the ball during this exercise, making it much easier to dribble.

#### **Exercise 7: Goalkeeper training (Fig. 7)**

The ball is kicked in one of the ways described in exercises 1 to 3. In this case, you can vary the height of the ball as it bounces back by varying the height of your shot however you want. Alternatively, you can also throw the ball hard. Catch the ball with both hands as it bounces back.

#### **Exercise 8: Throwing training (Fig. 8)**

Take the ball with both hands behind your head. Now throw it with both hands over your head. You can do whatever you want with the ball when it bounces back, as described in exercise 4 or exercise 7, but also kick it away again as shown in exercises 1 to 3.

---

### **MAINTENANCE AND STORAGE**

Use only a dry or damp cloth to clean the product; do not use special cleaning agents! Check the product for damage or traces of wear and tear before and after each use. Do not make any structural changes. For your own safety, please use original spare parts only. These can be sourced from HUDORA. If parts become damaged or if sharp edges or corners should develop, the product may not be used any more. If in any doubt, please contact our service team (<http://www.hudora.de/service/>). Store the product in a safe place where it is protected from the elements, cannot be damaged, and cannot injure anyone.

---

### **DISPOSAL ADVICE**

At the end of the product's life, please dispose of it at an appropriate collection point provided in your area. Local waste management companies will be able to answer your questions on this.

---

### **SERVICE**

We make every effort to deliver faultless products. If faults do arise however, we put just as much effort into rectifying them. Therefore, you can find numerous information on the product, replacement parts, solutions to problems and lost assembly manuals at <http://www.hudora.de/service/>.

---

All images are examples of the design.





## CONGRATULAZIONI PER AVER ACQUISTATO QUESTO PRODOTTO!

La preghiamo di leggere molto attentamente questo manuale. Il manuale fa parte del prodotto. Quindi va conservato come tutto l'imballaggio per eventuali domande in futuro. Dando il prodotto a terzi per cortesia allegare sempre il manuale. Il prodotto deve essere montato da un adulto. Questo prodotto è destinato esclusivamente all'uso domestico e privato. Questo prodotto non è adatto all'uso pubblico o commerciale. L'utilizzo del prodotto richiede determinate capacità e conoscenze, al fine di poter evitare lesioni da cadute e urti. Usare solo in maniera adeguata all'età, e utilizzare il prodotto esclusivamente per gli scopi previsti.

### SPECIFICHE TECNICHE

Articolo:	Rebound Trainer da calcio
Articolo numero:	71705
Peso:	circa 108 g
Lunghezza elastico estensore:	estensibile da circa 1,30 - 2,50 fino a 6 m max
Compatibilità:	Imbracatura adatta a palloni misura 3, 4 e 5
Scopo previsto:	Dispositivo ad effetto rimbalzo per esercizi con il pallone.

Se avete problemi con l'assembla o richiedete più informazioni, visiti prego il nostro website <http://www.hudora.de/>.

### CONTENUTO

1 x cintura con chiusura a strappo e moschettoni | 1 x imbracatura per pallone | 1 x elastico estensore con chiusura a strappo per l'imbracatura | 1 x queste istruzioni

Gli altri pezzi che in queste circostanze non sono compresi nella confezione, non sono necessari.

### NOTE DI SICUREZZA

- **ATTENZIONE!** Questo prodotto non è adatto per scopi terapeutici! Al fine di evitare rischi per la salute, si dovrebbe essere essenzialmente sani prima di cominciare l'allenamento. Nel dubbio rivolgersi a un medico.
- **ATTENZIONE!** Questo prodotto non è un giocattolo! Fare allenare i bambini solo sotto supervisione!
- Prima di ogni utilizzo controllare che tutti i componenti del Rebound Trainer da calcio e i relativi agganci siano integri. Il prodotto può essere utilizzato solo se si trova in perfette condizioni e viene indossato in modo corretto!
- Si declina ogni responsabilità per danni derivanti da un uso scorretto o destinato a uno scopo diverso da quello previsto.
- Non utilizzare il Rebound Trainer se altre persone sono presenti nel raggio di 7 m. Prestare inoltre attenzione agli oggetti che si trovano all'interno di questo raggio e che potrebbero essere danneggiati.
- Iniziare ad esercitarsi soltanto con tiri deboli, per abituarsi alle caratteristiche di rimbalzo del prodotto. L'effetto di rimbalzo fa tornare indietro il pallone ad una velocità proporzionale al tiro. Pericolo di lesioni!
- Prestare attenzione a non restare impigliati nell'elastico estensore. Pericolo di lesioni!

## ISTRUZIONI PER IL MONTAGGIO

### COME INDOSSARE IL REBOUND TRAINER DA CALCIO

**Primo passo:** Il dispositivo di fissaggio del pallone si compone di due parti: l'elastico estensore e l'imbracatura a forma di stella. Avvolgere l'imbracatura a stella intorno a un pallone delle dimensioni adeguate. Il logo HUDORA deve essere visibile all'esterno. Fissare l'imbracatura intorno al pallone usando l'aggancio a strappo dell'estensore. L'elastico estensore deve restare all'esterno. Prestare attenzione che l'imbracatura sia ben tesa, in modo da avvolgere completamente il pallone.

**Secondo passo:** Indossare la cintura intorno alla vita. Inserire l'estremità con la fibbia a strappo attraverso il passante all'altra estremità della cintura e chiuderla. La cintura deve essere ben aderente, ma comoda. Il moschettoni deve essere posizionato sulla parte anteriore, nel mezzo della cintura.

**Terzo passo:** Agganciare il gancio triangolare che si trova sul capo libero dell'elastico estensore al moschettoni della cintura.

### CONDIZIONI DI UTILIZZO

- La fibbia scorrevole consente di regolare la lunghezza dell'elastico estensore alla misura desiderata.
- Verificare che tutti gli agganci a strappo siano chiusi con la massima precisione possibile.
- Non esporre inutilmente il prodotto a condizioni atmosferiche avverse. Conservarlo in un ambiente asciutto e fresco.
- Per prolungare la durata del materiale evitare l'utilizzo su ghiaia o superfici in asfalto.

### RISCALDAMENTO

Eseguite esercizi di riscaldamento prima di ogni allenamento. La corsa o la marcia sul posto e lo stretching sono ottimi esercizi di riscaldamento.

### POSSIBILI ESERCIZI

Nota: Il Rebound Trainer può essere utilizzato per una vasta gamma di esercizi. Per fare alcuni esempi è possibile allenarsi nei passaggi, a fare tiri in porta o di rimessa laterale. Con un esercizio costante, si riuscirà a migliorare anche il controllo generale della palla. Per abituarsi all'effetto di rimbalzo del Rebound Trainer da calcio, limitarsi inizialmente agli esercizi 1 e 2. Tenendo e muovendo l'elastico estensore con una mano è possibile aumentare il controllo sul pallone.

#### Esercizio 1: Calcio d'interno (Fig 1)

Il pallone viene calciato con la parte interna del piede. La forza deve essere calibrata in modo che il pallone torni indietro grazie all'effetto di rimbalzo, ma che sia ancora controllabile. La palla di ritorno deve essere nuovamente calciata con la parte interna del piede, in modo da essere lanciata nella stessa direzione

#### Esercizio 2: Calcio d'esterno (Fig 2)

Il pallone viene calciato con la parte esterna del piede. La forza deve essere calibrata in modo che il pallone torni indietro grazie all'effetto di rimbalzo, ma che sia ancora controllabile. La palla di ritorno deve essere nuovamente calciata con la parte esterna del piede, in modo da essere lanciata nella stessa direzione.







### **Esercizio 3: Calcio di collo (Fig 3)**

Il pallone viene calciato con la parte superiore del piede. La forza deve essere calibrata in modo che il pallone torni indietro grazie all'effetto di rimbalzo, ma che sia ancora controllabile. La palla di ritorno deve essere nuovamente calciata con la parte superiore del piede, in modo da essere lanciata nella stessa direzione.

### **Esercizio 4: Ricezione della palla (Fig. 4)**

Il pallone viene calciato utilizzando una delle tecniche a scelta tra quelle descritte negli esercizi da 1 a 3. Stoppare la palla di ritorno con la parte interna del piede e bloccarne il movimento il più velocemente possibile.

### **Esercizio 5: Palleggio (Fig. 5)**

Tenere l'elastico estensore a circa 80 cm dal pallone con una mano (la parte di elastico estensore che rimane libera dipende dall'altezza della persona e dall'altezza alla quale si desidera mantenere il pallone durante il palleggio). Calciare la palla leggermente verso l'alto, alternativamente con il piede destro e il sinistro. Sono possibili varianti. In questo esercizio l'estensore elastico serve a gestire il pallone e in questo modo il palleggio viene notevolmente semplificato.

### **Esercizio 6: Dribbling (Fig 6)**

Tenere l'elastico estensore a circa 1,5 m dal pallone con una mano (la parte di elastico estensore che rimane libera dipende dalla velocità di corsa e da quanto vicino si vuole tenere la palla mentre si corre). Calciare la palla in avanti alternativamente con il piede destro e il sinistro. Sono possibili varianti. In questo esercizio l'estensore elastico serve a gestire il pallone e in questo modo il dribbling viene notevolmente semplificato.

### **Esercizio 7: Parata (Fig. 7)**

Il pallone viene calciato utilizzando una delle tecniche a scelta tra quelle descritte negli esercizi da 1 a 3. In questo esercizio è possibile variare l'altezza della palla di ritorno modificando a piacere l'altezza del tiro. In alternativa è possibile anche calciare con un'adeguata potenza.

### **Esercizio 8: Allenamento per la rimessa laterale (Fig. 8)**

Portare il pallone dietro la testa tenendolo con entrambe le mani. Ora lanciario con entrambe le mani facendolo passare sopra il capo. Il pallone di ritorno può essere utilizzato per una delle tecniche descritte negli esercizi 4 o 7 oppure calciato come spiegato negli esercizi da 1 a 3.

## **MANUTENZIONE E CONSERVAZIONE**

Pulire il prodotto solo con un panno oppure o con un panno inumidito senza usare speciali detergenti. Verificate che il prodotto non abbia subito danno e non presenti tracce di usura prima e dopo l'uso. Non apportate alcuna modifica al prodotto. Utilizzate per la vostra sicurezza solo ricambi originali. Essi si possono acquistare presso la ditta HUDORA. Se le parti dovessero essere danneggiate oppure dovessero evidenziare angoli e spigoli, il prodotto non potrà essere più utilizzato. Nel dubbio contattate il nostro centro di assistenza tecnica (<http://www.hudora.de/service/>). Staccate il prodotto in un luogo sicuro, protetto dalle intemperie, in modo che non possa essere danneggiato o ferire delle persone.

## **ISTRUZIONI PER LO SMALTIMENTO**

Siete pregati di portare l'apparecchio, al termine della propria durata utile, presso un apposito punto di raccolta e di restituzione disponibile. L'impresa di smaltimento locale sarà a vostra disposizione per rispondere ad eventuali domande.

## **ASSISTENZA TECNICA**

Ci sforziamo a fornire dei prodotti perfettamente funzionali. Se comunque dovete riconoscere eventuali difetti, ci impegneremo subito a rimuoverli. A tale proposito riceverete tante informazioni sul prodotto, sui pezzi di ricambio, sulle soluzioni ai problemi e sulle istruzioni per il montaggio andate perse sul sito web all'indirizzo <http://www.hudora.de/service/>.

Tutte le illustrazioni sono esempi di progetti.





## ¡LE FELICITAMOS POR LA COMPRA DE ESTE PRODUCTO!

Lea atentamente este manual de instrucciones. El manual de instrucciones forma parte integrante del producto. Consérvelo por ello cuidadosamente, al igual que el embalaje, para posteriores consultas y preguntas. Entregue asimismo el manual cuando preste o regale el producto a terceros. Este producto debería ser montado por un adulto. Este producto está diseñado exclusivamente para el uso privado/doméstico. Este producto no está diseñado para el uso comercial. El uso del producto requiere ciertas capacidades y conocimientos para poder evitar heridas a causa de caídas y choques. Utilícelo sólo conforme a la edad y exclusivamente con el objeto previsto.

### ESPECIFICACIONES TÉCNICAS

Artículo:	Entrenador de fútbol mediante rebote
Número de artículo:	71705
Peso de artículo:	aprox. 108 g
Longitud de extensores:	de aprox. 1,30 a 2,50 m, extensible hasta máx. 6 metros
Compatibilidad:	soporte de balón apto para tamaños de balones de 3,4 y 5
Objetivo:	Dispositivo con efecto rebote para ejercicios con balones.

Si usted tiene problemas con la asamblea o requiere más información, visite por favor nuestro website <http://www.hudora.de/>.

### CONTENIDO

1 cinturón con cierre adhesivo y gancho mosquetón | 1 soporte de balón | 1 cinta expansora con unión adhesiva para soporte de balón | 1 estas instrucciones

No se requieren otras partes que eventualmente podrían estar incluidas en el envío.

### INDICACIONES DE SEGURIDAD

- ¡ATENCIÓN! ¡Este producto no es apto para usos terapéuticos! Para evitar daños corporales, es imprescindible que se encuentre en buena salud antes de empezar el entrenamiento. En caso de dudas, consulte a su médico.
- ¡ATENCIÓN! ¡Este producto no es un juguete! ¡Los niños solo pueden entrenar bajo supervisión de un adulto!
- Antes de cada uso controle todas las piezas y uniones de cada una de las partes del entrenador de fútbol mediante rebote. ¡El artículo solo debe ser utilizado si se encuentra en perfecto estado técnico y ha sido correctamente colocado!
- No se asumirá garantía por daños ocasionados por uso incorrecto o indebido.
- No utilice el entrenador de fútbol mediante rebote si hay personas en un perímetro de 7 metros. Asimismo tenga en cuenta en el mismo perímetro, posibles objetos que puedan resultar dañados.
- Inicie sus ejercicios, primero solo con tiros suaves para acostumbrarse a la propiedad de rebote del producto. El balón retorna rápidamente debido al efecto rebote. ¡Peligro de sufrir heridas!
- Tenga en cuenta de no enredarse en la cinta expansora. ¡Peligro de sufrir heridas!

### INSTRUCCIONES DE MONTAJE

#### COLOCACIÓN DEL ENTRENADOR DE FÚTBOL MEDIANTE REBOTE

**Paso 1:** La sujeción del balón consta de dos partes, la cinta expansora y el soporte de balón con forma de estrella. Coloque el soporte de balón con forma de estrella desde atrás alrededor de un balón correspondiente. Al hacerlo el logo de HUDORA debe quedar hacia afuera. Sujete el soporte de balón con la unión adhesiva a la cinta expansora alrededor del balón. La cinta expansora debe indicar hacia afuera. Al hacerlo tenga en cuenta que el soporte del balón quede tan tieso que el balón quede completamente amarrado.

**Paso 2:** Colóquese el cinturón alrededor de la cintura. Pase el extremo con el cierre adhesivo por la lengüeta en el otro extremo del cinturón y cierre el cierre adhesivo. El cinturón debe quedar tieso pero cómodo. El gancho mosquetón debe quedar en el centro, orientado hacia adelante.

**Paso 3:** Enganche la pieza de unión triangular del extremo libre de la cinta expansora en el gancho mosquetón en el cinturón.

### INDICACIONES DE USO

- La longitud de la cinta expansora puede adaptarse a la longitud deseada con el tensor de cinta colocado.
- Tenga en cuenta, en lo posible, de cerrar todos los cierres adhesivos en posición recta.
- No exponga el producto innecesariamente a malas condiciones climáticas. Almacénelo en lugar seco y fresco.
- Para proteger el material no utilice el producto sobre ripio o superficies de asfalto.

### CALENTAMIENTO

Caliéntese siempre antes de iniciar el entrenamiento. Andar o correr sobre la marcha y estiramientos ligeros constituyen ejercicios de calentamiento ideales.

### PROPUESTAS DE EJERCICIOS

Indicación: El entrenador mediante rebote puede utilizarse para una gran cantidad de ejercicios. Entrenamiento de juego de pases, tiro, así como también para ejercitar portería y saques, entre otros. Con un entrenamiento regular se mejora también el control general del balón. Para acostumbrarse al efecto de rebote del entrenador de fútbol mediante rebote, en una primera instancia, límitese a los ejercicios 1 y 2. Sosteniendo y guiando la cinta expansora con una mano se puede incrementar también el control del balón.

#### Ejercicio 1: Pases con la parte interna del pie (fig. 1)

El balón se patea con la parte interna del pie. La resistencia debe elegirse de modo tal que el balón regrese rápidamente debido al efecto rebote, pero que aún se lo pueda controlar. Vuelva a patear el balón que regresa con la parte interna del pie de modo tal que salga disparado en la misma dirección de donde viene.

#### Ejercicio 2: Pases con la parte externa del pie (fig. 2)

El balón se patea con la parte externa del pie. La resistencia debe elegirse de modo tal que el balón regrese rápidamente debido al efecto rebote, pero que aún se lo pueda controlar. Vuelva a patear el balón que regresa con la parte externa del pie de modo tal que salga disparado en la misma dirección de donde viene.





### **Ejercicio 3: Tiros con el empeine (fig. 3)**

El balón se patea con la parte del empeine del pie. La resistencia debe elegirse de modo tal que el balón regrese rápidamente debido al efecto rebote, pero que aún se lo pueda controlar. Vuelva a patear el balón que regresa con la parte del empeine del pie de modo tal que salga disparado en la misma dirección de donde viene.

### **Ejercicio 4: Recepción del balón (fig. 4)**

El balón debe patearse de alguna de las formas indicadas en los ejercicios 1 a 3. Detenga el balón que regresa con la parte interna del pie y párelo tan pronto como sea posible.

### **Ejercicio 5: Sostener el balón en altura (fig. 5)**

Extienda con una mano fijamente la cinta expansora aprox. 80 cm a distancia del balón (la longitud de cinta que queda libre depende en gran medida depende en gran medida del tamaño corporal y de la altura deseada del balón al sostenerlo en altura). Luego puede patear el balón alternando los pies derecho e izquierdo, al hacerlo, patear en altura. También es posible realizar variaciones de este ejercicio. En este ejercicio la cinta expansora sirve para guiar el balón facilitando notablemente la sujeción en altura del mismo.

### **Ejercicio 6: Guiar el balón (dribling) (fig. 6)**

Extienda con una mano fijamente la cinta expansora aprox. 1.50 m a distancia del balón (la longitud de cinta que queda libre depende en gran medida de la velocidad para correr y de la cercanía que se desea tener del balón al correr). Luego puede patear el balón hacia adelante alternando los pies derecho e izquierdo. También es posible realizar variaciones de este ejercicio. En este ejercicio la cinta expansora sirve para guiar y controlar el balón facilitando notablemente el dribling.

### **Ejercicio 7: Entrenamiento de portería (fig. 7)**

El balón debe patearse de alguna de las formas indicadas en los ejercicios 1 a 3. En ello puede variar la altura del balón que regresa variando la altura de tiro. De modo alternativo también se puede tirar el balón con la correspondiente fuerza. Sujete el balón que regresa con ambas manos.

### **Ejercicio 8: Entrenamiento de saques (fig. 8)**

Sostenga el balón con ambas manos detrás de la cabeza. Luego tírelo con ambas manos por arriba de la cabeza. Puede utilizar el balón que regresa como se describe en el ejercicio 4 o ejercicio 7, pero también volver a tirarlo como se indica en los ejercicios 1 a 3.

## **MANTENIMIENTO Y ALMACENAMIENTO**

Limpie el producto solo con un paño o un trapo húmedo y no con agentes de limpieza especiales. Revise el producto antes y después del uso en cuanto a daños y rastros de desgaste. No efectúe modificaciones estructurales. Por su propia seguridad, utilice solo repuestos originales. Podrá adquirirlos en HUDORA. Si hay partes dañadas o se han generado ángulos y bordes filosos, el producto no deberá seguir siendo utilizado. En caso de duda, contáctese con nuestro servicio técnico a <http://www.hudora.de/service/>. Guarde el producto en un lugar seguro, protegido de las inclemencias del tiempo, de modo que no pueda ser dañado ni pueda lastimar a personas.

## **INSTRUCCIONES DE DESECHACIÓN**

Utilice los sistemas de devolución o recogida disponibles para desechar el producto cuando éste llegue al final de su vida útil. Consulte en su caso a los servicios de desechación locales.

## **SERVICIO TÉCNICO**

Procuramos vender siempre productos perfectos. Si éstos presentan, no obstante, defectos, procuramos eliminarlos inmediatamente. Por ello proporcionamos numerosas informaciones sobre el producto y los cambios, soluciones a problemas e instrucciones de montaje perdidas en <http://www.hudora.de/service/>.

Todas las ilustraciones son ejemplos de diseño.





## FÉLICITATIONS POUR L'ACHAT DE CE PRODUIT!

Veuillez lire attentivement le présent mode d'emploi. Le mode d'emploi fait partie intégrante du produit. Veuillez en conséquence le conserver soigneusement ainsi que l'emballage à des fins de questions ultérieures. Si vous cédez le produit à un tiers, veuillez également lui donner le présent mode d'emploi. Ce produit doit être monté par un adulte. Ce produit est conçu pour usage privé / familial seulement. Produit n'est pas conçu pour usage commercial. L'utilisation du produit exige certaines facultés et connaissances, afin de pouvoir éviter des blessures par de chutes ou des collisions. Ne l'utilisez que conforme à l'âge d'utilisation et utilisez le produit uniquement dans son but prévu.

## SPECIFICATIONS TECHNIQUES

Article :	Rebound Trainer Football
Référence de l'article :	71705
Poids :	env. 108 g
Longueur d'expansion :	d'environ 1,30 – 2,50 m, étirable jusqu'à max. 6
Compatibilité :	porte-ballon adapté aux dimensions de ballons 3, 4 et 5
But prévu :	Dispositif avec effet de rebond pour des exercices de ballons.

Si vous rencontrez certaines difficultés lors de l'installation ou si vous souhaitez plus d'informations sur le produit, rendez-vous sur <http://www.hudora.de/>.

## CONTENU

1 x ceinture de taille avec fermeture scratch et mousquetons | 1 x porte-ballon | 1 x sangle détendeur avec fermeture scratch pour le porte-ballon | 1 x ce mode d'emploi

D'autres pièces non incluses dans la livraison ne sont pas nécessaires.

## CONSIGNES DE SECURITE

- **ATTENTION !** Ce produit n'est pas destiné à des fins thérapeutiques ! Afin d'éviter des risques corporels, vous devez être en bonne santé avant de commencer l'entraînement. En cas de doute, consultez votre médecin.
- **ATTENTION !** Ce produit n'est pas un jouet ! Ne laissez pas les enfants faire des exercices sans surveillance !
- Vérifiez avant chaque utilisation toutes les pièces et les connexions des pièces du Rebound Trainer Football sur des dégâts. L'article ne peut être utilisé que dans un état impeccable et correctement utilisé !
- Aucune responsabilité n'est acceptée pour les dommages résultant d'une application incorrecte ou inappropriée.
- N'utilisez pas le Rebound Trainer Football si d'autres personnes se trouvent dans un rayon de 7 mètres. Soyez aussi conscient des objets pouvant être endommagés.
- Commencez vos exercices avec des tirs faibles, uniquement pour s'habituer à la propriété rebond du produit. Le ballon rebondit par l'effet de rebond à une vitesse correspondante. Risque de blessure !
- Veillez à ne pas vous faire prendre dans la sangle détendeur. Risque de blessure !

## INSTRUCTIONS DE MONTAGE

### MISE EN PLACE DU REBOUND TRAINER FOOTBALL

**Etape 1 :** La fixation du ballon se compose de deux parties, le sangle étendeur et le porte-ballon en forme d'étoile. Placez le porte-ballon en forme d'étoile de l'arrière autour d'un ballon approprié. Le logo HUDORA doit pointer vers l'extérieur. Fixez le porte-ballon à l'aide du scratch au sangle étendeur autour du ballon. Le sangle étendeur doit se trouver vers l'extérieur. Assurez-vous que le porte-ballon soit bien serré de façon à ce que le ballon soit exactement enfermé.

**Etape 2 :** Mettez la ceinture de taille autour de votre taille. Passez l'extrémité avec le scratch à travers la languette à l'autre extrémité de la ceinture et fermez le scratch. La ceinture de taille doit être serrée, mais confortable. Les mousquetons doivent être centrés vers l'avant.

**Etape 3 :** Accrochez le raccord triangulaire de l'extrémité libre du sangle détendeur dans le mousqueton à la ceinture de taille.

## CONSIGNES D'UTILISATION

- La longueur du sangle étendeur peut être ajustée à la longueur souhaitée par le tendeur de ceinture appliqué.
- Assurez-vous que toutes les connexions scratch soient fermées aussi droit que possible.
- N'exposez pas inutilement le but aux intempéries. Conservez-le au frais et au sec.
- N'utilisez pas le produit sur des surfaces de gravier et d'asphalte pour protéger le matériau.

## ECHAUFFEMENT

Echauffez-vous avant chaque entraînement. La marche ou la course sur place et les exercices de rotation faciles sont excellents pour s'échauffer.

## PROPOSITIONS D'EXERCICE

Remarque : le Rebound Trainer peut être utilisé pour une variété d'exercices. L'entraînement des passes, l'entraînement de tir ainsi que l'entraînement gardien de but et remise en jeu. L'exercice régulier améliore également le contrôle du ballon global. Afin de s'habituer à l'effet de rebond du Rebound Trainer Football, veuillez vous limiter aux exercices 1 et 2 au début. Gardez et guidez le sangle étendeur d'une main peut augmenter le contrôle du ballon.

### Exercice 1 : des passes avec le pied intérieur (Fig. 1)

Le ballon est tiré avec l'intérieur du pied. La dureté doit être choisie de sorte que le ballon rebondit par l'effet de rebond, mais toujours de façon contrôlable. Contrôlez le ballon rebondissant à nouveau par l'intérieur du pied de sorte qu'il vole dans la même direction.

### Exercice 2 : des passes avec l'extérieur du pied (Fig. 2)

Le ballon est tiré avec le côté extérieur du pied. La dureté doit être choisie de sorte que le ballon rebondisse par l'effet de rebond, mais toujours de façon contrôlable. Contrôlez le ballon rebondissant à nouveau par l'extérieur du pied de sorte qu'il vole dans la même direction.

### Exercice 3 : tirez avec le dessus de pied (Fig. 3)

Le ballon est tiré avec le pied supérieur. La dureté doit être choisie de sorte que le ballon retourne par l'effet de rebond, mais toujours de façon contrôlable. Vous tirez le ballon rebondissant à nouveau avec le dessus de pied pour qu'il s'envole dans la même direction.





#### **Exercice 4 : contrôle du ballon (Fig. 4)**

Le ballon est tiré selon une des manières décrites dans les exercices 1 à 3. Arrêtez le ballon rebondissant avec l'intérieur du pied et arrêtez le ballon le plus vite possible.

#### **Exercice 5 : tenir le ballon haut (Fig. 5)**

Gardez le sangle détendeur d'une main à env. 80 cm du ballon (la longueur libre du sangle dépend fortement de la hauteur du corps et de la hauteur souhaitée du ballon). Maintenant, vous pouvez légèrement tirer le ballon alternativement avec le pied droit et le gauche. Des variations sont également possibles. Dans cette exercice, le sangle détendeur est utilisé pour guider le ballon, ce qui facilite de tenir le ballon en hauteur.

#### **Exercice 6 : dribbler (Fig. 6)**

Gardez le sangle détendeur d'une main à environ 1,5 m du ballon (la longueur libre du sangle dépend fortement de la vitesse de la vitesse de marche et la distance du ballon en courant). Maintenant, vous pouvez tirer le ballon alternativement avec le pied droit et gauche en avant. Des variations sont également possibles. Dans cette exercices le sangle détendeur est utilisé pour guider et contrôler le ballon, ce qui facilite fortement le dribble.

#### **Exercice 7 : entraînement gardien de but (Fig. 7)**

Le ballon est tiré selon une des façons au choix décrites dans les exercices 1 à 3. Ici, vous pouvez varier la hauteur du ballon rebondissant. Alternativement, le ballon peut également être jeté en conséquence. Attrapez le ballon rebondissant à deux mains.

#### **Exercice 8 : entraînement remise en jeu (Fig. 8)**

Prenez le ballon à deux mains derrière la tête. Jetez-le maintenant avec les deux mains guidées au-dessus de la tête. Vous pouvez utiliser le ballon rebondissant comme décrit dans l'exercice 4 ou exercice 7, mais aussi tirer comme indiqué dans les exercices 1 à 3.

---

### **ENTRETIEN ET STOCKAGE**

Nettoyez le produit uniquement avec un tissu ou chiffon humide et non avec un produit de nettoyage spécial! Avant et après utilisation, vérifiez le produit afin de détecter tout signe d'endommagement ou d'usure. N'apportez aucune modification conceptuelle. Pour votre propre sécurité, n'utilisez que des pièces de rechange d'origine. Vous pouvez les acquérir auprès de HUDORA. Le produit ne doit plus être utilisé en cas d'endommagement de certaines parties ou d'apparition de coins saillants ou d'arêtes vives. En cas de doute, prenez contact avec notre service après-vente (<http://www.hudora.de/service/>). Stockez le produit dans un endroit sûr et à l'abri des intempéries de manière à ce qu'il ne puisse pas être endommagé et qu'il ne puisse blesser personne.

---

### **CONSIGNES D'ÉLIMINATION**

À la fin de la durée de vie de l'appareil, veuillez l'amener dans un centre de reprise et de collecte mis à disposition. Le personnel des déchetteries répondra à toutes vos questions sur place.

---

### **SERVICE APRES-VENTE**

Nous nous efforçons de livrer des produits irréprochables. Cependant, en cas de défaillances, nous déployons également tous les efforts requis afin de les éliminer. Vous pouvez obtenir de nombreuses informations sur le produit, les pièces de rechange, la résolution des problèmes et les instructions de montage égarées sur <http://www.hudora.de/service/>.

---

Tous les schémas sont indicatifs.





## HARTELIJK GEFELICITEERD MET DE KOOP VAN DIT PRODUCT!

Lees de gebruiksaanwijzing zorgvuldig door. De gebruiksaanwijzing is een vast bestanddeel van het product. Bewaar de gebruiksaanwijzing en verpakking dus zorgvuldig voor eventuele vragen op een later tijdstip. Wanneer u het product aan derden overdraagt, moet u de gebruiksaanwijzing ook meegeven. Dit product moet door een volwassene gemonteerd worden. Dit product is enkel ontworpen voor privaat/huishoudelijk gebruik. Dit product is niet geconstrueerd en niet toegelaten voor commercieel gebruik. Het gebruik van het product vereist specifieke vaardigheden en kennis, om verwondingen door vallen en bosten te voorkomen. Gebruik het uitsluitend in overeenstemming met de leeftijd en gebruik het product uitsluitend voor het beoogde doel.

### TECHNISCHE SPECIFICATIES

Artikel:	Voetbal Rebound Trainer
Artikelnummer:	71705
Gewicht:	ca. 108 g
Uitrek lengte:	van ongeveer 1,30 – 2,50 m, rekbaar tot max. 6 m
Compatibiliteit:	balhouder geschikt voor balformaten 3, 4, 5
Doel:	Toestel met reboundeffect voor baloefeningen.

Wanneer u problemen heeft met de montage of verdere informatie over het product wenst, vindt u onder <http://www.hudora.de/>.

### INHOUD

1 x tailleband met klittenbandsluiting en knipsluitingen | 1 x balhouder | 1 x expanderriem met klittenbandsluiting voor balhouder | 1 x deze gebruiksaanwijzing

Verdere items die eventueel meegeleverd worden, heeft u niet nodig.

### VEILIGHEIDSTIPS

- LET OP! Dit product is niet geschikt voor therapeutische doeleinden! Om lichamelijke risico's te vermijden, moet u fundamenteel gezond zijn, voordat u met de training begint. In geval van twijfel, vraag dan uw arts.
- LET OP! Dit product is geen speelgoed! Kinderen mogen alleen onder toezicht oefenen!
- Controleer voor elk gebruik, alle onderdelen en koppelingen van de aparte onderdelen van de Voetbal Rebound Trainer op beschadigingen. Het artikel mag alleen in perfecte staat en correct gemonteerd worden gebruikt!
- Wij zijn niet aansprakelijk voor schade door onjuist of niet-gepast gebruik.
- Gebruik de Voetbal Rebound Trainer niet als er zich andere personen bevinden in een straal van 7 m. Houd er ook rekening mee dat ook objecten in deze straal kunnen worden beschadigd.
- Begin uw oefeningen eerst enkel met zwakke trappen, om zich aan de reboundeigenschap van het product te wennen. De bal springt door het reboundeffect met een overeenkomstige snelheid terug. Gevaar voor letsel!
- Let erop niet verstrikt te raken in de uitrekband. Gevaar voor letsel!

## MONTAGEHANDLEIDING

### INSTALLATIE VAN DE VOETBAL REBOUND TRAINER

**Stap 1:** De balbevestiging bestaat uit twee delen, de expanderriem en de stervormige balhouder. Leg de stervormige balhouder van achteren om een geschikte bal. Het HUDORA-logo moet daarbij naar buiten wijzen. Bevestig de balhouder met behulp van de klittenbandverbinding aan de expanderriem rond de bal. De expanderriem moet naar buiten liggen. Let er hierbij op dat de balhouder zo strak wordt aangedraaid dat de bal precies omsloten is.

**Stap 2:** Leg de tailleband rond uw middel. Stop het uiteinde van de klittenband door het oog aan het ander uiteinde van de tailleband en sluit de klittenband. De tailleband moet strak, maar comfortabel zitten. De knipsluiting moet naar voren zijn gericht.

**Stap 3:** Haak het driehoekige verbindingstuk van het vrije uiteinde van de expanderriem in de knip aan de tailleband.

### INFORMATIE VOOR GEBRUIK

- De lengte van de expanderriem kan door de aangebrachte riemspanner worden aangepast.
- Zorg ervoor dat alle klittenbandsluitingen zo recht mogelijk zijn gesloten.
- Stel het product niet onnodig bloot aan slechte weersomstandigheden. Berg het op een droge en koele plek op.
- Om het materiaal te beschermen, gebruik het product niet op grind of asfaltoppervlakken.

### WARMING-UP

Doe vóór elke training een warming-up. Lopen of joggen in stilstand en lichte strekoefeningen zijn uitstekend geschikt als warming-up.

### OEFENVOORBEELDEN

Opmerking: de Reboundtrainer kan voor tal van oefeningen worden gebruikt. Trainen van het passen, traptraining alsook keepertraining en inworptraining zijn er enkele van. Door regelmatig te oefenen wordt ook de algemene balcontrole verbeterd. Om aan het reboundeffect van de Voetbal Rebound Trainer te wennen, beperk u eerst op de oefeningen 1 en 2. Door de expanderriem te bewegen en te begeleiden met de hand, kan de controle over de bal worden verhoogd.

#### Oefening 1: passen met de binnenwreef (Afb. 1)

De bal wordt getrapt met de binnenkant van de voet. De hardheid moet zo worden gekozen dat de bal door het reboundeffect terugspringt maar nog controleerbaar blijft. U treft de terugspringende bal opnieuw met de binnenkant van de voet zodat deze in dezelfde richting vliegt.

#### Oefening 2: passen met de buitenwreef (Afb. 2)

De bal wordt met de buitenkant van de voet getrapt. De hardheid moet zo worden gekozen dat de bal door het reboundeffect terugspringt maar nog controleerbaar blijft. U treft de terugspringende bal opnieuw met de buitenkant van de voet zodat deze in dezelfde richting vliegt.

#### Oefening 3: schiet met volle wreef (Afb. 3)

De bal wordt met de bovenkant van de voet geschoten. De hardheid moet zo worden gekozen dat de bal door het reboundeffect terugspringt, maar nog steeds controleerbaar blijft. De terugspringende bal wordt opnieuw met de bovenkant van de voet getroffen zodat ze in dezelfde richting gaat.



#### **Oefening 4: balaanname (Afb. 4)**

De bal wordt door een van de beschreven oefeningen 1 tot 3 getrap. Stop de terugspringende bal met de binnenkant van de voet en breng deze zo snel mogelijk tot stilstand.

#### **Oefening 5: bal hoog houden (Afb. 5)**

Houd de expandieriem ongeveer 80 cm van de bal met een hand vast (de vrije riemplengte hangt sterk af van de lichaamsgrootte en de gewenste balhoogte). Nu kunt u de bal afwisselend met de rechter- en linkervoet iets in de hoogte trappen. Variaties zijn ook mogelijk. De expandieriem dient bij deze oefening om de bal te begeleiden, waardoor het veel makkelijker is om de bal hoog te houden.

#### **Oefening 6: dribbelen (Afb. 6)**

Houd de expandieriem ongeveer 1,5 m van de bal met een hand vast (de vrije lengte van de riem hangt sterk af van de loopsnelheid en de gewenste balafstand bij het lopen). Nu kunt u de bal afwisselend met de rechter- en linkervoet naar voren trappen. Variaties zijn ook mogelijk. De expandieriem dient bij deze oefening om de bal te begeleiden en te controleren waardoor de dribbel sterk wordt vergemakkelijkt.

#### **Oefening 7: keepertraining (Afb. 7)**

De bal wordt, naar keuze, op in een van de Oefeningen 1 tot 3 getrap. Hierbij kunt u de hoogte van de terugspringende bal, door de traphoogte naar keuze variëren. Als alternatief kan de bal ook dienovereenkomstig worden geworpen. Vang dan de terugspringende bal met beide handen.

#### **Oefening 8: inworptraining (Afb. 8)**

Neem de bal met beide handen achter het hoofd. Werp ze nu met beide handen van achter over het hoofd. De terugspringende bal kunt u gebruiken zoals in oefening 4 of oefening 7 beschreven, maar ook, zoals voorgesteld in oefeningen 1 tot 3 opnieuw wegtrappen.

---

### **ONDERHOUD EN OPSLAG**

Reinig het product slechts met een doek of een vochtige lap en niet met speciale reinigingsmiddelen. Controleer het product vóór en na gebruik op schades en tekenen van slijtage. Verander niets aan de constructie van het product. Gebruik voor uw eigen veiligheid alleen originele onderdelen. Deze zijn verkrijgbaar bij HUDORA. Mochten onderdelen beschadigd zijn of scherpe hoeken en randen ontstaan zijn, dan mag het product niet meer worden gebruikt. Neem in geval van twijfel contact op met onze Serviceafdeling (<http://www.hudora.de/service/>). Berg het product op een veilige plek op waar het beschermd is tegen weersinvloeden, zodat het niet beschadigt raakt of mensen verwondingen toebrengt.

---

### **AANWIJZING VOOR DE AFVOER AAN HET EINDE VAN DE LEVENSDUUR**

Laat het toestel aan het einde van de levensduur afvoeren via de ter beschikking staande teruggave- en inzamelsystemen. Met eventuele vragen kunt u terecht bij afvalverwerkers bij u in de buurt.

---

### **SERVICE**

Wij doen ons best om producten te leveren die helemaal in orde zijn. Mochten toch fouten voorkomen, dan zullen wij ons best doen om deze op te lossen. Om die reden vindt u zeer veel informatie over product, onderdelen, probleemoplossingen en kwijtgeraakte opbouw instructies onder <http://www.hudora.de/service/>.

---

Alle afbeeldingen zijn ontwerp-voorbeelden.



