



## Beweglichkeitstraining 1

Spieler (optimal) 8	Spieler (min./max.) 6/10	Altersklasse U14	Bälle 0	Körbe 0
------------------------	-----------------------------	---------------------	------------	------------

**Schnelligkeit / Beweglichkeit bei einem tiefen Körperschwerpunkt**

### Übungsbeschreibung:

#### Teil 1 - Seitwärtssprünge

- Aufstellung in Gruppen zu je 4-6 Spielern hinter 2 Linien in der Halle die etwa 0,80 cm auseinander sind (die Linien liegen rechts und links der Gruppe)
- Nun laufen die Spieler so, dass sie mit dem linken Fuß links neben der linken Linie aufsetzen und mit dem rechten Fuß rechts neben der rechten Linie aufsetzen. Ziel ist es sich mit dem Fuß jeweils so abzustößten, dass man mit den anderen Fuß außerhalb der anderen Linie landet. Dabei soll der Körperschwerpunkt möglichst tief liegen. Die Übung sollte auf jeweils 8m ausgeführt werden, nachher soll der Spieler einen Bogen laufen und zum Anfangspunkt zurückkehren. (10 Durchläufe)
- Varianten: vorwärts (10D.), rückwärts (10D.), bis zur Hälfte vorwärts, dann auf rückwärts wechseln (10D.) Hinweis: Der Spieler sollte nicht die Linie sowie auch den Bereich zwischen den Linien mit den Füßen berühren.

#### Teil 2 – Tiefer Zick-Zack Lauf

- Es wird ein Zick- Zack Kurs mit Pylonen (Hütchen) aufgestellt (ca. 15 Hütchen). Dabei ist der Abstand ca. 3 Meter. Eine Pylonenreihe steht auf der seitlichen Basketballfeldlinie. Gestartet wird in der Ecke des Basketballfeldes. Der Spieler versucht so schnell wie möglich zwischen den Pylonen zu pendeln wobei der jede Pylone mit den Händen berührt. Der Blick ist nach vorne gerichtet. Nachher läuft er um das ganze Basketballfeld und startet dann den nächsten Durchgang (5 Durchgänge)

#### Teil 3 – Schlangenende berühren

- Vier Spieler stellen sich hintereinander und halten sich an den Hüften feste. Frontal davor stellt sich ein weiterer Spieler. Nun versucht dieser Spieler den Oberschenkel des letzten Spielers der Schlange am Oberschenkel zu berühren. Der Vordermann bzw. die ganze Schlange versucht durch schnelle seitliche Bewegungen dies zu verhindern. Das ganze findet in einer Hälfte des Basketballspielfeldes statt.

#### Durchführung in Trainingsphase:

#### Enthält folgende Elemente:

Warm up	Warm up2 (2. Übung)	Mitte	Ende	Cooldown	Dribbling/ Ballhandling	Passen/ Fangen	Lay up	Wurf	Kond.	Koord.	Defense	Spiel
		X								X		