

Wandsitzen

| | | | | |
|---|---|---|--|--|
| Spieler (optimal)  egal | Spieler (min./max.)  1/14 | Altersklasse  U12 | Bälle  0-jeder 2 | Körbe  0 |
|---|---|---|--|--|

Übungsbeschreibung:

- Die Spieler stellen sich mit dem Rücken zur Wand an der Wand auf.
- Nun bringen sie den Rücken gerade an die Wand und rutschen solange die Wand nach unten, bis sie in den Kniegelenken einen 90° Winkel erreicht haben.
- Nun heben sie die Arme seitlich neben dem Körper und drücken sie angewinkelt ebenfalls an die Wand – alternativ könne die Arme auch vor der Brust verschränkt werden.
- Übung 1 Minute halten



Variation

- dabei mit einer Hand dribbeln, ggf. Handwechsel unter den Beinen durch
- mit 2 Bällen gleichzeitig dribbeln

Lerneffekt/ Ziel der Übung

- Stärkung der Beinmuskulatur
- Willenskraft / Durchhaltevermögen

Organisation/ Bemerkungen:

- Der Spieler soll die 90° Position halten und während des vorgegebenen Zeitraum möglich nicht verändern.

- Übung nur im aufgewärmten Zustand durchführen.
- auf geraden Rücken achten

Durchführung in Trainingsphase:

Enthält folgende Elemente:

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