



Stationstraining Basics 2

(Technik, Kraft, Wurf)

Spieler (optimal)	Spieler (min./max.)	Altersklasse	Bälle	Körbe
10	6/14	U14	4	2



Übungsbeschreibung:

Benötigte Hilfsmittel: 4 Bälle, 1 Gewichtsball, 4 Fahnenstangen, 4 Hütchen, 1 Weichbodenmatte, 2 Körbe

Je 2 Spieler besetzen eine Station. Ein Spieler führt die Übung aus, der andere Spieler zählt die erfolgreichen Versuche (Zeit je Übung 1 Minute):

1. Station (Korbleger rechts/links):

Aufbau: 2 Fahnen werden auf den Ecken der Freiwurflinie aufgestellt. 1 Ball

Ausführung: Der Spieler startet an der rechten Fahne und macht einen Korbleger, dribbelt dann mit links um die linke Fahnenstange und macht einen Korbleger mit links. Anschließend dribbelt er wieder mit rechts um die rechte Fahnenstange und macht einen Korbleger rechts.

Wertung: 1 erfolgreicher Korbleger = 1 Punkt, es zählen bei Korbleger links nur erzielte Körbe mit der linken Hand und von der rechten Seite mit der rechten Hand.

2. Station (Parallel Dribbling):

Aufbau: 2 Fahnenstangen/ Hütchen im Abstand von ca. 8 Metern. 2 Bälle

Ausführung: Der Spieler dribbelt mit beiden Bällen gleichzeitig/ parallel in Bahnen zwischen den beiden Markierungen und umrundet diese.

Wertung: Jede Runde einen Punkt

3. Station (Würfe direkt unter dem Korb):

Aufbau: Ein Korb, ein Ball

Ausführung: Der Spieler steht mit Ball direkt unter dem Korb. Nun macht er aus dem Stand max. einen Schritt und wirft den Ball in den Korb. Dies soll immer abwechselnd von der linken und rechten Seite geschehen. Der Spieler muss seinen eigenen Rebound holen. Von der rechten Seite wird mit rechts geworfen, von der linken mit links.

Wertung: Je Treffer ein Punkt, falsche Wurfhand gibt keine Punkte

4. Station (Dreiecks Defense):

Aufbau: 3 Hütchen im Abstand von 3 Metern, 1 Hütchen zum tauschen

Ausführung: Der Spieler beginnt mit einem Hütchen in der Hand am Hütchen Nr. 1 macht das Sidesteps zum 2. Hütchen, tauscht das Hütchen, kommt zum ersten zurück, tauscht wieder und geht von diesem zum 3. Hütchen und tauscht wiederum. Um die Runde abzuschließen muss er wieder das 1. Hütchen getauscht haben.

5. Station (Pässe an die Wand):

Aufbau: ein Gewichtsball ca. 4 Meter von der Wand hinlegen

Ausführung: Der Spieler stellt sich im Abstand von 4 Metern zur Wand auf. Nun passt er mit voller Kraft den Ball an die Wand. Der Ball soll wieder auf seiner eigenen Brusthöhe ankommen. Es werden nur Brustpässe gespielt.

Wertung: jeder wieder gefangene Ball gibt einen Punkt; fällt der Ball auf den Boden, gibt es keine Punkte

6. Station (Sprungwurf):

Aufbau: eine Weichbodenmatte

Ausführung: Es sollen Sprünge aus einer tiefen Position gemacht werden (max. 90°)

Wertung: jeder Sprung 1 Punkt, wenn beide Füße die Matte deutlich verlassen.

7. Station (Liegestütze)

Aufbau: kein Aufbau

Ausführung: Der Spieler geht in die Liegestützposition, geht nach unten, 90° in den Ellbogengelenken, geht dann wieder nach oben, bei durchgesteckten Armen schlägt er sich mit einer Hand auf den Unterarm des anderen Arms.

Wertung: je korrekt ausgeführte Liegestütz = 1 Punkt

Variation					Lerneffekt/ Ziel der Übung							
• -					• Sprungkraft, Passen, Dribbling, Kraft, Sidesteps, Korbleger, Wurf							
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	X	X	X			X	