

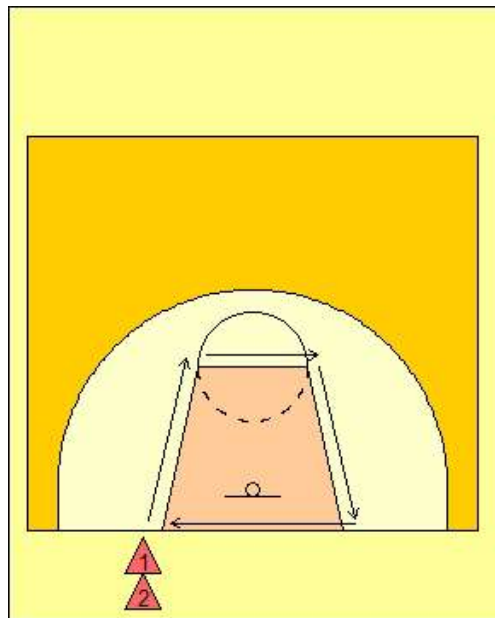


Zone-Drills

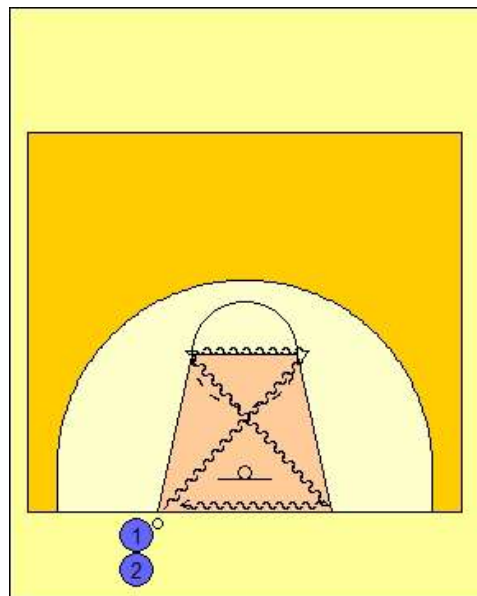
Spieler (optimal) 6	Spieler (min./max.) 1/10	Altersklasse U12	Bälle 1-3	Körbe 1-3
-------------------------------	------------------------------------	----------------------------	---------------------	---------------------

Übungsbeschreibung:

- Jeder Spieler macht 5 Durchgänge à 15 Sekunden.
- Der Spieler V1 startet am linken Zonenrand an der Baseline, läuft (sprintet) zur Ecke der Freiwurflinie macht parallel auf der Freiwurflinie Sidesteps, läuft rückwärts auf der anderen Seite zur Baseline und macht wiederum Sidesteps zum Ausgangspunkt.
- Die Übung wird ohne Pause durchgeführt, bis die 15 Sekunden vorbei sind.
- Danach startet der 2. Spieler und Spieler V1 stellt sich wieder hinten an.



- Jeder Spieler macht 5 Durchgänge à 15 Sekunden.
- Spieler O1 startet am linken Zonenrand an der Baseline, dribbelt diagonal zur Ecke der Freiwurflinie, macht dort einen Handwechsel dribbelt parallel auf der Freiwurflinie, macht am Ende wieder einen Handwechsel dribbelt diagonal zur Baseline, macht einen Handwechsel und dribbelt zum Ausgangspunkt zurück.
- Die Übung wird ohne Pause durchgeführt, bis die 15 Sekunden vorbei sind.
- Danach startet der 2. Spieler und Spieler O1 stellt sich wieder hinten an.



Variation

- Länge des Durchgangs auf 20 Sekunden erhöhen.

Lerneffekt/ Ziel der Übung

- Dribbling, Defense (Laufschule, Sidesteps, rückwärts laufen)

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	