

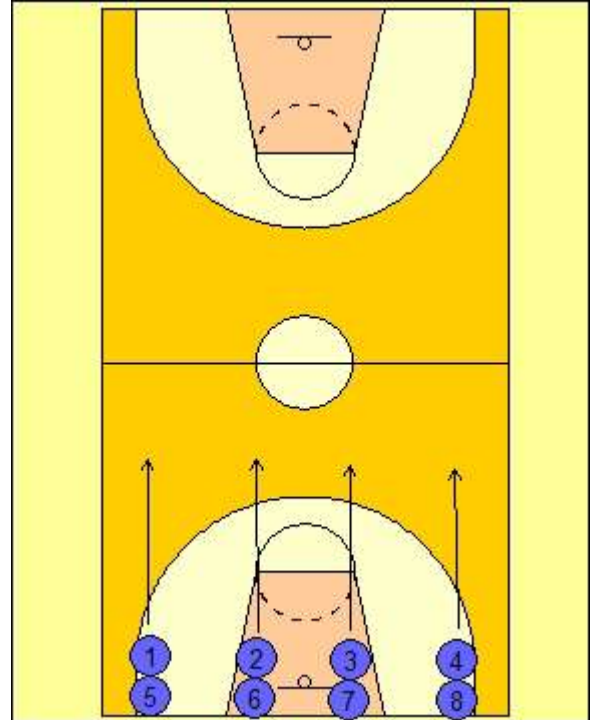


Defense Drill

Spieler (optimal) 6	Spieler (min./max.) 1/14	Altersklasse U12	Bälle 0	Körbe 0
--------------------------------------	---	-----------------------------------	--------------------------	--------------------------

Übungsbeschreibung:

- Die Spieler teilen sich so auf, dass an der Baseline jeweils zwei Spieler hintereinander stehen. Der jeweils 1. Spieler ist in Gruppe 1, der jeweils zweite in Gruppe 2. Die Gruppen kommen immer abwechselnd dran.
- 1. Teil (3 Durchgänge):** Auf Pfiff des Trainers sprintet die erste Gruppe los, beim nächsten Pfiff stoppen sie ab und beginnen rückwärts in Zweier- Kontakten Defense- Sidesteps im Zickzack zu machen. Beim nächsten Pfiff sprinten sie wieder nach vorne usw. bis die Spieler die gegenüberliegende Baseline erreicht haben. Dort warten sie aus die 2. Gruppe.
- Teil (3 Durchgänge):** Auf Pfiff des Trainers sprintet die erste Gruppe los, beim nächsten Pfiff stoppen sie ab und quivern auf der Stelle. Beim nächsten Pfiff sprinten sie wieder in die entgegengesetzte Richtung usw. bis die Spieler die gegenüberliegende Baseline erreicht haben.



Variation

- siehe oben
- auf 4 Durchgänge je Übung erhöhen

Lerneffekt/ Ziel der Übung

- Defense (Beinarbeit)
- Sprint
- Kondition
- Schnelligkeit, Reaktion

Organisation/ Bemerkungen:

- Darauf achten das die Spieler richtig sprinten, die Defense Sidesteps sauber ausführen und dabei mit dem Hintern runtergehen. Das Quivern soll mit maximaler Schnelligkeit gemacht werden und die Füße sollen dabei den Boden deutlich verlassen.

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	