



basketball-drills.de

Drilldatenbank

Defense Sidestep Drill

Spieler (optimal)	Spieler (min./max.)	Altersklasse	Bälle	Körbe
8	2/14	U12	0	0



Übungsbeschreibung:

- Alle Spieler stellen sich hintereinander mit 2-3 Meter Abstand auf der Korbkorb-Linie auf. Der Coach steht an der Baseline – leicht versetzt, so dass jeder Spieler ihn sehen kann. Die Spieler haben die Blickrichtung zum Coach und gehen in die Defense- Grundstellung:
 - Zunächst von der Mitte zur Seitenlinie zur Mitte und zur anderen Seitenlinie (auf technische Ausführung achten...!!!) - **Geschwindigkeit bei gleichbleibender guter technischer Ausführung steigern**
 - Der Coach zeigt mit den Armen die Richtung an und die Spieler reagieren mit einem direkten Richtungswechsel
 - Das gleiche kann auch mit Linien definiert werden z.B. blaue Linie Volleyballfeld, Seitenlinien
 - Die Linien können auch in einer bestimmten Reihenfolge vorgegeben werden. An jeder Linie ändert der Spieler dann die Richtung
 - Es können auch „Umsprünge“ (Wechsel vom vorderen Fuß von links nach rechts) eingebaut werden. Die Sprünge müssen tief und schnell sein. Der Boden soll möglichst wenig verlassen werden - Bodenkontakt halten. Der Sprung ist dafür gedacht, dass man in der Defense dem Angreifer eine andere Seite anbieten kann oder ihn dadurch ein wenig verwirren kann.

Der Spieler bewegt sich immer parallel zur Baseline. Bei genügend Platz können auch leichte Zick-zack Bewegungen nach vorne und hinten eingebaut werden.

Variation					Lerneffekt/ Ziel der Übung							
<ul style="list-style-type: none"> • jeder zweite Spieler dreht sich um. Nun macht ein Spieler die Defense vor und gibt Richtung und Wechsel vor. Der andere Spieler reagiert und versucht ein Spiegelbild des anderen Spielers zu werden. • Zusätzlich: Nach einem Durchgang werden 2 Sidesteps nach rechts hinten und dann nach links hinten gemacht. Der letzte Spieler in der Reihe a) sprintet im Slalom b) geht mit Zick- Zack Sidesteps durch die anderen Spieler auf die erste Position, während die anderen Spieler quivern. 					<ul style="list-style-type: none"> • Lernen der Verteidigungsgrundstellung • Erlernen von technisch sauberen Sidesteps • Richtungswechsel • Reaktion 							
Organisation/ Bemerkungen:												
<ul style="list-style-type: none"> • Wichtig: Tiefe Verteidigungsposition, aufrechter Oberkörper, mit den Armen arbeiten. Hand in Laufrichtung unten, andere nach oben. Schnelle Richtungswechsel, besonders die ersten beiden Sidesteps nach dem Richtungswechsel sollten schnell sein. Blick nach vorne. • Vordere Fußspitze ist in die die Laufrichtung ausgerichtet. Beine nie zusammen, max. Schulterbreit. 												
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	