



Spieler (optimal)  10	Spieler (min./max.)  1/14	Altersklasse  U14	Bälle  0	Körbe  0
---	---	---	--	--

## Übungsbeschreibung:

- Alle Spieler stellen sich an einer Seitenlinie des Basketballfeldes auf.
- Auf das Startsignal des Trainers sprinten sie zwischen den beiden Seitenlinien des Basketballfeldes eine Minute hin- und her.
- Ziel ist es in der Minute 17 Bahnen zu laufen (1 Bahn = eine Sprintstrecke, Seitenlinie - Seitenlinie)



## Variation

## Lerneffekt/ Ziel der Übung

- Je nach Team die Anzahl der zu laufenden
  - Bahnen variieren.
- Sprint
  - Antritt
  - Kondition

## Organisation/ Bemerkungen:

- Jeder Spieler muss jeweils die Seitenlinien mit dem Fuß berühren.

## 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	