



Quersprints

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

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

Lerneffekt/ Ziel der Übung

- 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	