

Linienpendel spezial

Spieler (optimal)  0	Spieler (min./max.)  egal	Altersklasse  U14	Bälle  0	Körbe  0
---	--	--	---	---

LINIENLÄUFE - PRO SPRINTS - LINIENPENDEL

Ein beliebtes Trainermittel um Spieler zu bestrafen, aber auch eine sehr intensive Trainingsform zur Schulung der Schnelligkeits- und Kraftausdauer sowie der mentalen Stärke.
Muster: Grundlinie - Freiwurflinie - Grundlinie - Mittellinie - Grundlinie - entfernte Freiwurflinie - Grundlinie - entfernte Grundlinie - Grundlinie.

Übungsbeschreibung:

Wie auf der Website bbcoach.de schon beschrieben gibt es in Sachen Linienpendel viele Variationen. Hier habe ich mal einige Optionen unter dem Titel „Linienpendel spezial“ aufgelistet.

Wichtig ist dabei, dass die Übungen mit maximaler Anstrengung durchgeführt werden sollen. Daher sind Linienpendel in nur sehr abgeschwächter Form im Kinderbasketball sinnvoll.

Das ganze lässt sich dann auch wieder abbauen (also in umgekehrter Reihenfolge).

Im Kindertraining ist diese Übung völlig ungeeignet, da erst im Lauf der Pubertät die hormonellen Voraussetzungen geschaffen werden, um solche hochintensiven (anaeroben) Belastungen verkraften zu können. Die Muskulatur von Kindern übersäuert dabei sehr schnell, was zu Muskelschmerzen, Unwohlsein und sogar Erbrechen führen kann. Die Kinder erholen sich im Lauf einer Trainingseinheit nicht mehr von einer solchen Belastung!

Quelle : www.bbcoach.de/

- Standard: Grundlinie - Freiwurflinie - Grundlinie - Mittellinie - Grundlinie - entfernte Freiwurflinie - Grundlinie - entfernte Grundlinie – Grundlinie
- Standard hin und zurück: nach dem Ablaufen der entfernten Grundlinie werden alle vorherigen Linien in umgekehrter Reihenfolge erneut abgelaufen.
- Standard mit Sidesteps: Auf dem Hinweg zu jeder Linien werden Sidesteps mit dem rechten Fuß vorne und auf dem Rückweg Sidesteps mit dem linken Fuß vorne durchgeführt (die Blickrichtung bleibt dabei gleich)
- Standard: hin = Sprint, zurück = Defense im Zickzack im 2er Kontakt
- Standard: hin = vorwärts sprinten zurück = rückwärts laufen
- Mit Volleyballfeldlinien: So müssen alle (blauen) Volleyballlinien sowie die Mittellinie und die entfernte Grundlinie abgelaufen werden.
- Brutal: Es müssen immer wieder alle vorherigen Linien abgelaufen werden bevor eine neue entfernte Linie in Angriff genommen werden darf. Für die ganz harten kann man das dann noch mit der Option „Standard hin und zurück kombinieren)
- Standard mit Liegestützen: An jeder Linie müssen 3-5 Liegestützen gemacht werden.
- Standard mit Quivern: An jeder Linie (außer der Grundlinie an der man startet) bleibt der Spieler stehen und fängt an in der Defensegrundstellung im Stand schnellstmöglich die Füße abwechselnd vom Boden abzuheben. Dabei zählt er laut bis fünf.
- Mit Ball: Standard hin = rechts dribbeln, zurück= links dribbeln. Beim berühren der Linie mit der Hand darf der Spieler nicht mit dem Dribbling aufhören.

Organisation/ Bemerkungen:

- Alle Spieler stellen sich an einer Grundlinie nebeneinander auf und starten gemeinsam auf Kommando.
- Jede Linie muss wenigstens mit einer Hand berührt werden.

Lerneffekt/ Ziel der Übung

- Als Strafe im Training (Lehreffekt;-)
- Schnelligkeit
- Reaktion
- Kondition, Kraft
- Antritt
- Mentale Stärke

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	