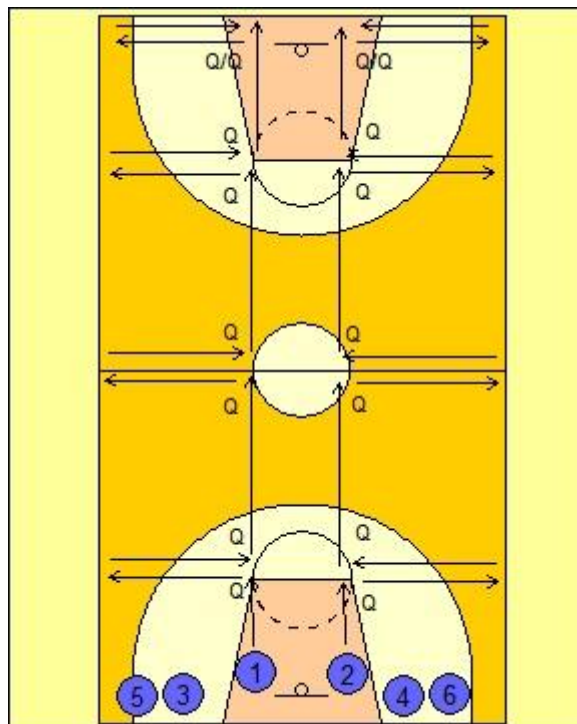


Quivern- Defense Drill

Spieler (optimal)	Spieler (min./max.)	Altersklasse	Bälle	Körbe
 8	 2/10	 U14	 0	 0

Übungsbeschreibung:

- Die Spieler stellen sich in 2 Gruppen jeweils in Verlängerung des Ellbows an einer Baseline auf.
- Auf ein gemeinsames Zeichen starten beide Spieler mit einem kurzen Sprint bis zur Freiwurflinie. Dort Quivern sie 3 Sekunden und machen danach Sidesteps zu jeweiligen Seitenlinie und zurück. Sind sie wieder am Ellbow angekommen quivern sie erneut 3 Sekunden, bis sie zur Mittellinie weitersprinten.
- An der Mittellinie, an der anderen Freiwurflinie sowie an der anderen Baseline wird die Übung in gleicher Form wiederholt.
- Die nächsten beiden Spieler starten, wenn die erste Gruppe mit dem 2 x quivern fertig ist.
- Der Drill wird 3 x wiederholt mit jeweils 1 Minute Pause zwischen den Durchgängen.



Variation

- Anzahl der Durchgänge kann variiert werden.

Lerneffekt/ Ziel der Übung

- Kondition
- Sidesteps
- Quivern
- Schnelligkeit

Organisation/ Bemerkungen:

- Bei den Sidesteps ist darauf zu achten das der vordere Fuß in Bewegungsrichtung in die Bewegungsrichtung ausgerichtet ist.
- Die Arme sind während der Sidesteps und des Quiverns angehoben (seitlich vom Körper), der Oberkörper aufrecht, der Blick nach vorne.

- Beim Quivern soll in 3 Sekunden in Defensestellung in möglichst hoher Frequenz auf der Stelle die Füße abwechselnd in schneller Folge vom Boden leicht angehoben werden.

Durchführung in Trainingsphase:

Warm up	Warm up2 (2. Übung)	Mitte	Ende	Cooldown
		x	x	

Enthält folgende Elemente:

Dribbling/ Ballhandling	Passen/ Fangen	Lay up	Wurf	Kond.	Koord.	Defense	Spiel
				x		x	