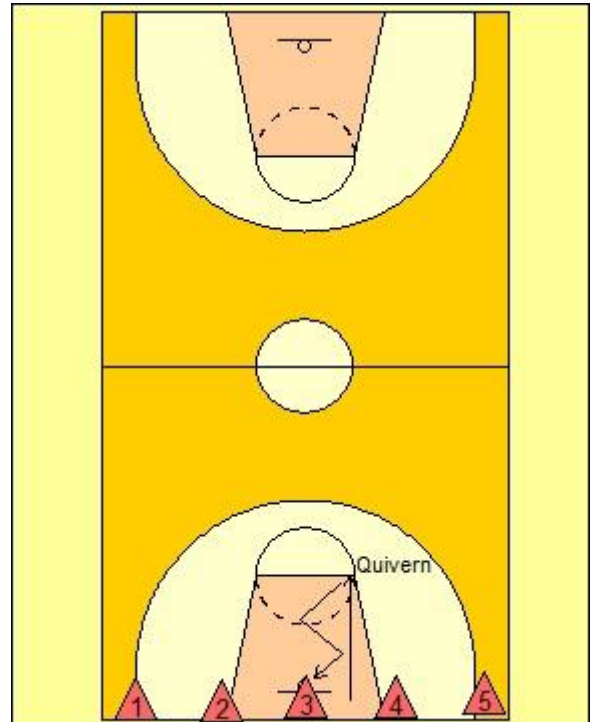


Defense Linienpendel

Spieler (optimal)  6	Spieler (min./max.)  3/15	Altersklasse  U12	Bälle  0	Körbe  0
---	--	--	---	---

Übungsbeschreibung:

- Je nach Spieleranzahl wird in 3er, 4er oder 5er Gruppen an einer Baseline gestartet.
- Folgende Linien werden angelaufen:
 - Freiwurflinie
 - Mittellinie
 - andere Freiwurflinie
 - andere Baseline
- Folgende Aufgaben haben die Spieler zu erfüllen:
 - Hinweg: Sprint
 - An der Linie: Quivern (10 Kontakte)
 - Zurück: Backpedals im 2er Kontakt
- Ist die erste Gruppe komplett fertig startet die nächste Gruppe – 2-3 Durchgänge.



Variation

- Beim Quivern laut von einer Zahl herunter zählen lassen.

Lerneffekt/ Ziel der Übung

- Defense
- Kondition
- Sidesteps
- Sprint

Organisation/ Bemerkungen:

- Quivern: In der Defensestellung in maximal schneller Folge die Füße abwechseln leicht vom Boden anheben. Dabei ist der Oberkörper aufgerichtet und der Blick nach vorne.
- Der Drill soll in maximal schnell durchgeführt werden. Die Sidesteps sollen aber technisch sauber sein.

- Achte darauf, dass alle Linien auch berührt werden und nicht „abgekürzt“ wird.

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	