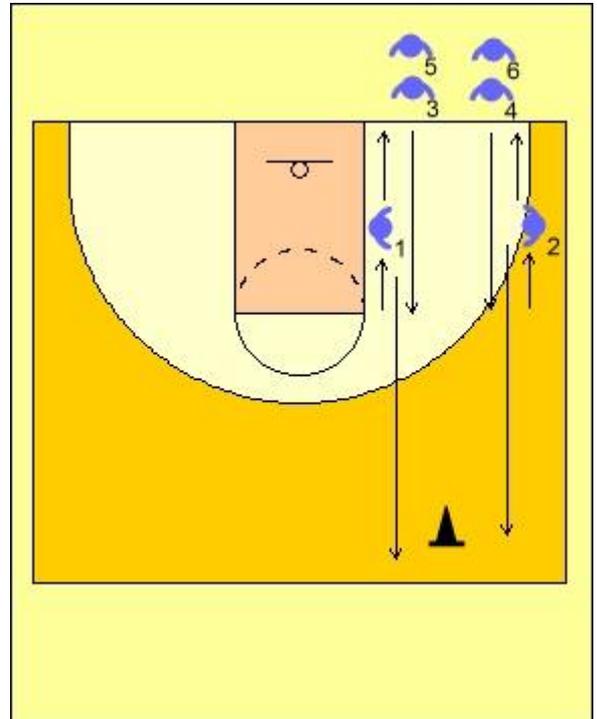


Reaktion in der Defense

Spieler (optimal)  8	Spieler (min./max.)  6/14	Altersklasse  U12	Bälle  0	Körbe  0
--	---	---	--	--

Übungsbeschreibung:

- Die Spieler 1 und 2 stellen sich gegenüber auf. Spieler 1 an der seitlichen Zonenbegrenzung, Spieler 2 an der Seitenlinie. Blickrichtung zueinander.
- Nun beginnt Spieler 1 zwischen Freiwurf- und Baseline Sidesteps zu machen (Er muss immer bis zur Linie gehen). Spieler 2 ist das Spiegelbild von Spieler 1 und soll sich immer auf deren Höhe befinden.
- Spieler 1 kann nun entscheiden wie oft er zwischen Baseline und Freiwurflinie Pendel. An einer beliebigen Stelle darf er die Sidesteps abbrechen und soll versuchen schnellstmöglich die Pylone/ Fahnenstange an der Mittellinie zu erreichen.
- Spieler 2 muss Spieler 1 die ganze Zeit im Auge behalten und in dem Moment reagieren, wenn Spieler 1 in den Sprint zur Pylone geht und seinerseits versuchen die Pylone als erstes zu erreichen.
- Danach starten Spieler 3 und 4 den Drill, Spieler 1 und 2 laufen aus und stellen sich wieder hinten an. 3-5 Durchgänge.



Variation

- Spieler 1 darf auch vor der Base- oder Freiwurflinie jederzeit die Richtung wechseln.
- Anzahl der Durchgänge variieren: 3 - 8

Lerneffekt/ Ziel der Übung

- Defensive Fußarbeit
- Reaktion
- Schnelligkeit
- Wettkampf

Organisation/ Bemerkungen:

- Auf saubere Defense „Sidesteps“/ „Pushsteps“ achten.
- Die Blickrichtung soll immer nach vorne zum Mitspieler gerichtet sein, um seine Reaktion zu registrieren.

- Drill nur im gut aufgewärmten Zustand durchführen, weil durch den Sprint/ den Antritt der Körper maximal belastet wird.
- Jeder Spieler sollte nach dem Sprint 45-60 Sekunden Pause haben, bevor er einen weiteren Durchgang startet.

Durchführung in Trainingsphase:

Enthält folgende Elemente:

Warm up	Warm up2 (2. Übung)	Mitte	Ende	Cooldown	Dribbling/ Ballhandling	Passen/ Fangen	Lay up	Wurf	Schnelligkeit	Koord.	Defense	Spiel
		X							X	X	X	