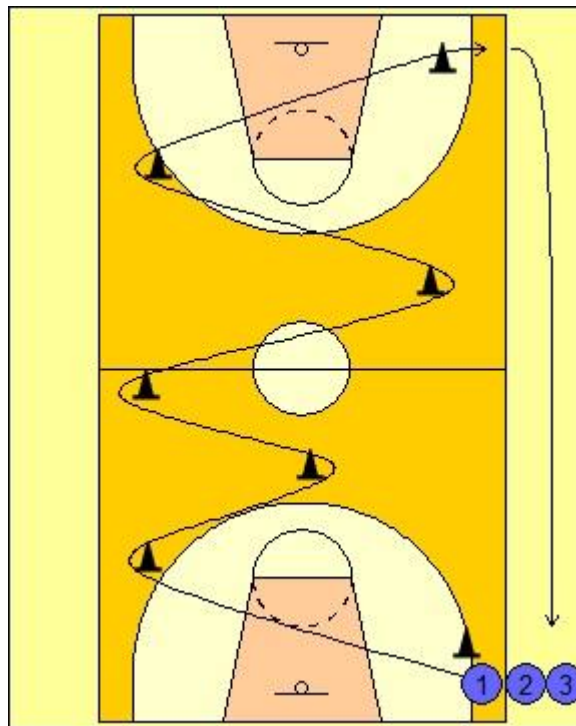


## Ungleicher Slalom

Spieler (optimal)	Spieler (min./max.)	Altersklasse	Bälle	Körbe
 8	 1/12	 U12	 0	 0

### Übungsbeschreibung:

- Mit diesem Drill soll die **Schnelligkeit, der Antritt, das Abstoppen und die ständigen Richtungswechsel im Basketball** trainiert werden.
- Die Spieler sollen vom Start aus im **Zickzack immer außen um die Hütchen** laufen und so den Slalom am letzten Hütchen abschließen. Dabei gilt es den Parcours so schnell wie möglich zu überwinden (100%).
- Der Weg vom letzten Hütchen zurück zum Start soll in einem **leichten Trab** erfolgen. Zwischen den einzelnen Durchgängen sollen zwischen **30-90 Sekunden** liegen.
- Folgende Wiederholungen können durchgeführt werden:
  - 3 Durchgänge sprinten durch den ganzen Parcours.
  - 3 Durchgänge jeweils abwechselnd einen Strecke sprinten und die nächste Push steps (Side steps)



### Variation

- Anzahl der Durchgänge
- Länge des Parcours (7 Hütchen reichen in der Regel)

### Lerneffekt/ Ziel der Übung

- Schnelligkeit,
- Antritt, Beschleunigung
- Sprint
- Push steps
- Abstoppen
- Konditions- und Schnelligkeitstraining, wie es im Basketballspiel benötigt wird.

### Organisation/ Bemerkungen:

- Der Parcours soll bewusst mit verschiedenen langen Strecken aufgestellt werden, damit der Spieler nicht einen bestimmten Rhythmus einschlagen kann, sondern wie im Spiel auf verschieden lange Sprints zurückgreifen muss.
- Der 2. Spieler startet, wenn der 1. Spieler das 1.Hütchen umrundet hat.
- **Nur im gut aufgewärmten Zustand durchführen!!**

- Die Spieler sollen deutlich außen um die jeweiligen Hütchen laufen und so verhindern, dass die auf die selbigen treten.
- Die maximale Belastung muss die Pause wenigstens 30-90 Sekunden sein, damit der nächste Durchgang wiederum mit annähernd 100% gelaufen werden kann.

### Durchführung in Trainingsphase:

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

### Enthält folgende Elemente:

Schnelligkeit	Passen/Fangen	Lay up	Wurf	Kond.	Koord.	Defense	Spiel
X				X	X	X	