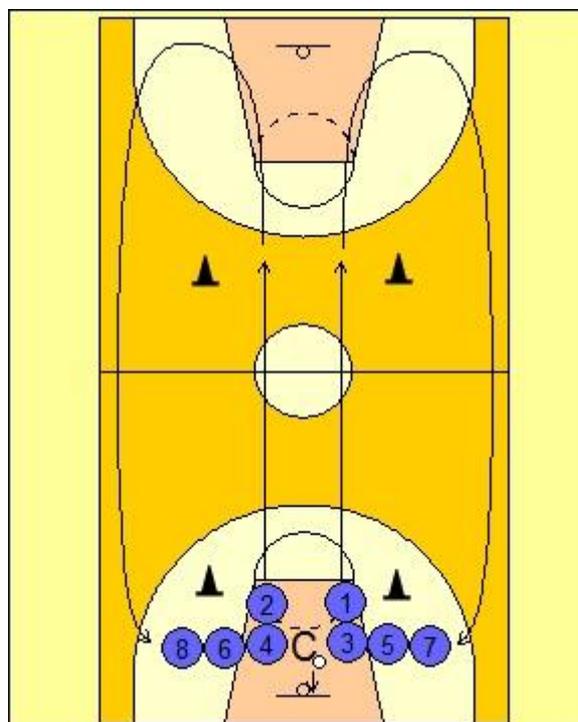


# 10 Sprints

Spieler (optimal)	Spieler (min./max.)	Altersklasse	Bälle	Körbe
 6	 2/12	 U12	 (1)	 0

## Übungsbeschreibung:

- **Achtung: Drill nur gut aufgewärmt durchführen = Maximalbelastung!!!**
- Mit jeweils 2 Hütchen werden der Start und das Ende der Sprintstrecke festgelegt.
- Die Spieler stellen sich in 2 Gruppen hintereinander am Start auf.
- Die jeweils ersten Spieler sprinten die Strecke gemeinsam. Dazu gibt der Coach ein entsprechendes Signal (z.B. wirft den Ball an das Brett)
- Die Spieler beschleunigen maximal (Antritt) und laufen ab dem Ende der Strecke aus und laufen im langsamen Trab zurück zum Start.
- Jeder Spieler macht 10 Sprints. Dazwischen jeweils 30-60 Sekunden Pause, damit der Spieler auch für den nächsten Durchgang die Maximalkraft annähernd zur Verfügung hat.



## Variation

- Anzahl der Sprints variieren (5-15)

## Lerneffekt/ Ziel der Übung

- Antritt
- Beschleunigung
- Basketballtypisches Konditionstraining (Antritt, kurze Sprints und abstoppen)

## Organisation/ Bemerkungen:

- Die Sprintstrecke soll maximal 10-12 Meter sein.

- Hinter dem Ende müssen wenigstens 7-8 Meter Auslaufzone sein.

## Durchführung in Trainingsphase:

## Enthält folgende Elemente:

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