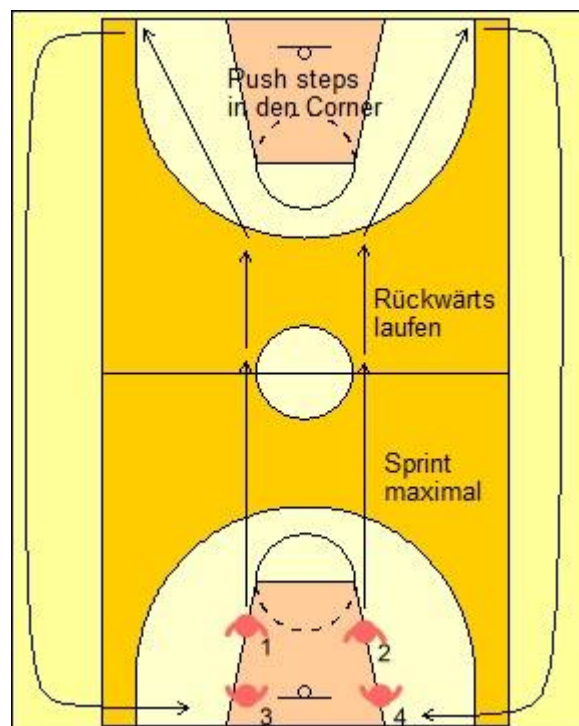


Zurück!!!

Spieler (optimal)  8	Spieler (min./max.)  4/12	Altersklasse  U14	Bälle  (1)	Körbe  0
---	--	--	---	---

Übungsbeschreibung:

- Die Spieler stellen sich in zwei Reihen an der Baseline auf. Die ersten beiden Spieler (hier V1 und V2) stellen sich etwa 2-3 Meter vom Korb entfernt am Zonenrand auf – Blickrichtung zur Startlinie.
- Auf Kommando (Pfeif des Trainers) drehen sich die Spieler um, sprinten mit maximaler Beschleunigung bis über die Mittellinie, drehen sich wiederum, so dass sie rückwärts laufend die Dreierlinie erreichen. Dort gehen sie in die Defensestellung und gehen in Push steps jeweils in ihren Corner.
- Die Spieler laufen wieder außen herum zum Start und stellen sich hinten jeweils an der anderen Gruppe an.
- Die nächsten beiden Spieler starten dann, wenn die vorherigen Spieler die Dreierlinie erreicht haben und in die Push steps gegangen sind.
- Jeder Spieler macht 5-10 Durchgänge (je nach Leistungsvermögen des Teams)



Variation

- In der Startposition können die beiden Spieler in Defensestellung quivern, bis der Pfeif kommt.
- Ab der Dreierlinie können auch jeweils Push steps im Zick-zack im 2er oder 3er Kontakt gemacht werden.
- Die beiden Spieler passen sich den Ball schnell zu, bis der Coach pfeift. Der Spieler, der den Ball hat oder gerade fängt, passt den Ball zu einem der nächsten Spieler. Danach der o.g. Übungsablauf

Lerneffekt/ Ziel der Übung

- Reaktion beim Start
- Sprint maximal (immer 100%)
- Rückwärtslaufen (im Spiel zur Orientierung)
- Push steps

Organisation/ Bemerkungen:

- Ohne Intensität vom ersten bis zum letzten Durchgang, hohe Reaktionsschnelligkeit am Start, eine schnelle Drehung an der Mittellinie und saubere und tiefe Push Steps in der Corner sind das Ziel des Drills.

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	X	