
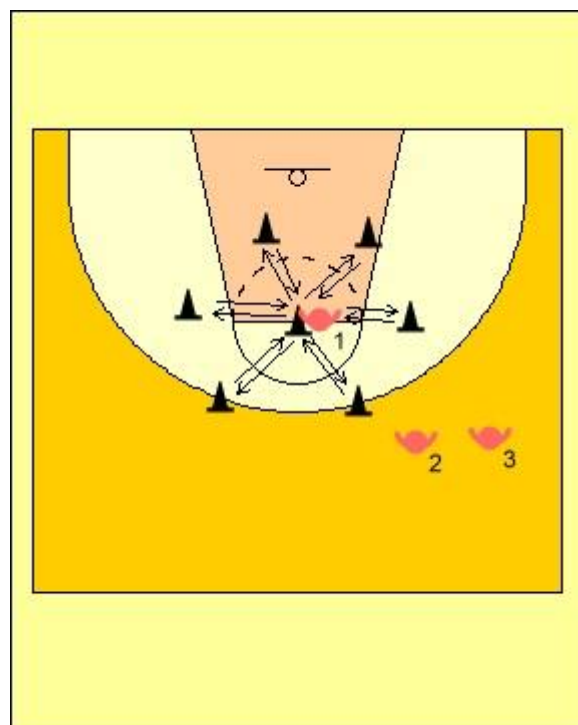


## Defense Star

Spieler (optimal)  <b>6</b>	Spieler (min./max.)  <b>3/12</b>	Altersklasse  <b>U14</b>	Bälle  <b>0</b>	Körbe  <b>0</b>
---	--	--	---	---

### Übungsbeschreibung:

- 2-4 Spieler je Sprungkreis.
- Eine Pylone wird in die Mitte gestellt, 5-6 Pylonen im Abstand von ca. 3 Metern sternförmig darum.
- Der Spieler startet an der mittleren Pylone, geht in die Defensestellung, stößt sich mit dem zur Mitte zeigten Fuß ab, macht 1-2 schnelle Push Steps zur ersten Pylone außen. Dabei soll er möglichst tief bleiben und die Pylone kurz mit der Hand berühren.
- Danach stößt er sich nun mit dem äußeren Fuß wieder zur Mitte hin ab, um dort nach 1-2 Push Steps die mittlere Pylone zu berühren.
- Dies macht der nun im Uhrzeigersinn mit allen weiteren Pylonen die außen stehen.
- Nach einer Runde startet der 2. Spieler mit dem Drill.
- In der Folge mach ein Spieler zunächst eine Runde, dann zwei, dann drei, zwei und zum Schluss eine Runde.



### Variation

- 2 Runden in Folge
- Gegen den Uhrzeigersinn
- Den Abstand zur mittleren Pylone auf 4-5 Metern erhöhen, so dass 3-4 Push Steps für eine Strecke nötig sind.

### Lerneffekt/ Ziel der Übung

- Richtungswechsel in der Defense
- Schneller erster Schritt nach dem Richtungswechsel
- Beim Richtungswechsel immer auf dem „Außen-Fuß“ abstoßen – Vermeidung des Negativschrittes
- Push Steps (tiefer Körperschwerpunkt)

### Organisation/ Bemerkungen:

- Beim berühren der Pylonen mit den Händen soll dies durch tiefe Körperhaltung, Knie 90°, überwiegend erreicht werden und nicht durch übertriebenes Neigen des Oberkörpers.

- Der Oberkörper ist während der Push Steps aufrecht, die Hand in Bewegungsrichtung auf Höhe des Kopfes, die nachfolgende Hand auf Höhe der Hüfte, wobei beide Arme fast gestreckt sind.

### Durchführung in Trainingsphase:

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

### Enthält folgende Elemente:

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