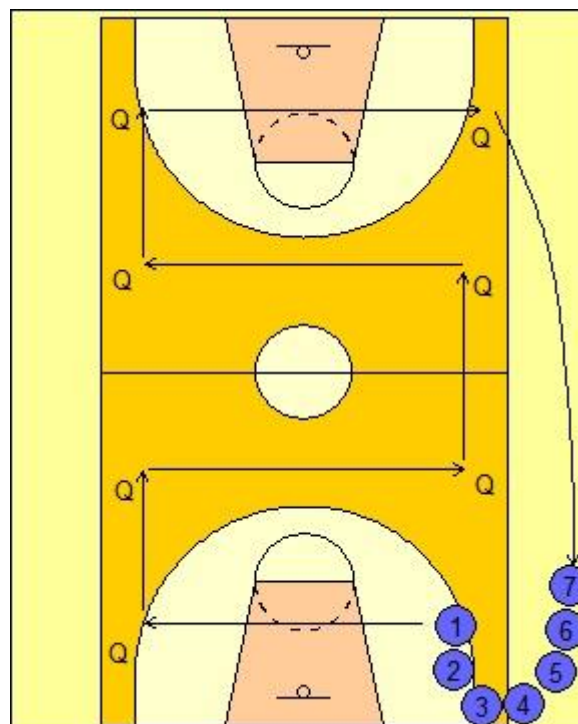


Quiver- Raupe

Spieler (optimal)  8	Spieler (min./max.)  6/12	Altersklasse  U12	Bälle  0	Körbe  0
---	--	--	---	---

Übungsbeschreibung:

- Als Orientierung für den Verlauf können gut die Linien des Volleyballfeldes genutzt werden!
- Gestartet wird an einer Ecke des Feldes. O1 beginnt dort an zu quivern (FüÙe setzen in Defensestellung abwechselnd schnell auf dem Boden auf und werden wieder angehoben – hohe Frequenz). Auf Zeichen des Coaches beginnt er mit Sidesteps bis zur nächsten Ecke. Dort angekommen beginnt er sofort wieder damit zu quivern.
- Sobald O1 die Startposition verlassen hat, beginnt dort O2 an zu quivern. Wenn O1 an der 2. Position mit quivern beginnt startet O2 mit den Sidesteps und schlägt O1 an seiner Position per Hand ab und nimmt diese Position ein. O1 sprintet nach vorne und geht in der nächsten Position ins „quivern“
- Danach schlägt O3 O2 ab, der wiederum O1 abschlägt usw.



- Dies wird solange gemacht, bis alle Spieler einen Durchgang gemacht haben. Am Ende des Durchgangs laufen die Spieler langsam wieder zum Start – 3 bis 5 Durchgänge.
- Der letzte Spieler rückt entsprechend nach.

Variation

- U12: maximal 2 Durchgänge

Lerneffekt/ Ziel der Übung

- Defensive Beinarbeit,
- Side Steps,
- Kondition,
- Schnelligkeit,
- Kraft

Organisation/ Bemerkungen:

- Die Spieler machen auf allen langen Strecken „Sidesteps“ und auf den kurzen Strecken Sprints.
- Drills nur gut aufgewärmt durchführen!!!

- Die Frequenz beim Quivern soll hoch gehalten werden, die Side Steps technisch sauber gemacht werden, wenn möglich schnell.

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		X	