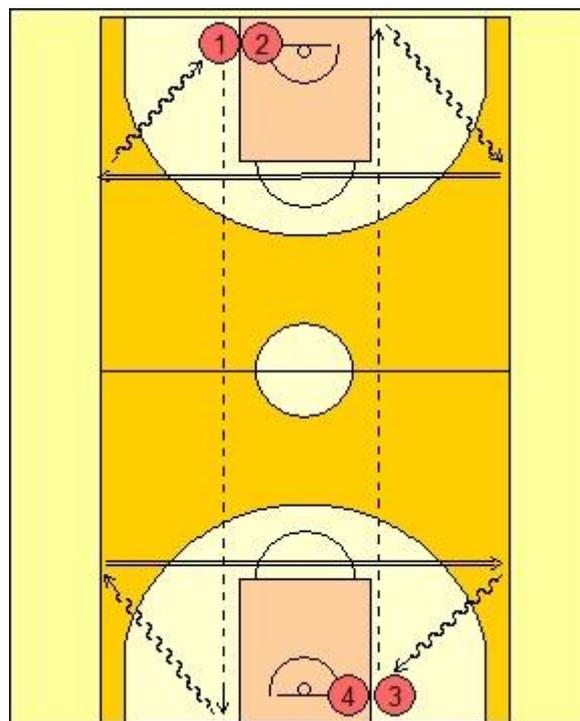


**7 minute drill**

Spieler (optimal)  <b>8</b>	Spieler (min./max.)  <b>2/10</b>	Altersklasse  <b>U16</b>	Bälle  <b>0</b>	Körbe  <b>0</b>
---	--	--	---	---

**Übungsbeschreibung:**

- Der Drill dauert 7 Minuten.
- Gestrichelte Linie: langsames Laufen – joggen
- „geschwungene Linie“: Side steps
- Doppelte Linie: Sprint


**Variation**

- Je nach Trainingszustand des Teams evtl. mit 4-5 Minuten beginnen.

**Lerneffekt/ Ziel der Übung**

- Kondition
- Sidesteps
- Sprint/ Antritt

**Organisation/ Bemerkungen:**

- Die Spieler sollen in einem gleichmäßigen Abstand laufen, so dass keine Wartezeiten an einem Punkt entstehen. Schnellere Spieler sollen auf der langen Geraden überholen.

- Vorsicht an den Schnittpunkten zweier Laufbahnen. Dort sollte immer der Sprint Vorrang haben.

**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	