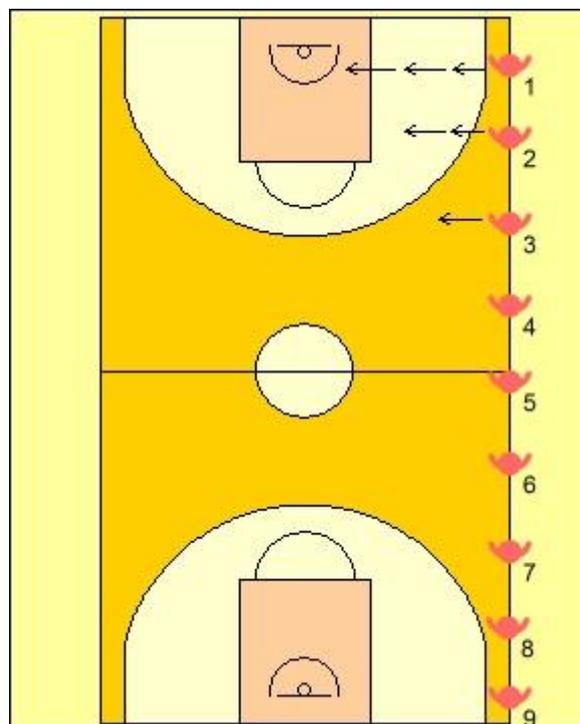


Sidestep Welle

Spieler (optimal)  10	Spieler (min./max.)  6/14	Altersklasse  U16	Bälle  0	Körbe  0
---	---	---	--	--

Übungsbeschreibung:

- Alle Spieler stehen hintereinander auf einer Seitenlinie. Blickrichtung ist zu einer Baseline.
- Alle Spieler fangen an zu quivern.
- Der erste Spieler (der in Blickrichtung einen Spieler mehr vor sich hat) fängt mit Sidesteps zur anderen Seitenlinie an.
- Der zweite Spieler startet mit den Sidesteps um einen Schritt verzögert – also etwas später. Dies setzt sich jetzt bis zum letzten Spieler fort.
- Auf der anderen Seite angekommen machen die Spieler einen Umsprung (Drehung) von 180° und wechseln sofort wieder ins Quivern.
- Der letzte Spieler, der auf der anderen Seite ankommt beginnt sofort wieder nach der 180° Drehung mit Sidesteps zur anderen Seite. Alle anderen Spieler folgen jeweils mit einem Schritt Verzögerung.
- Diese Abfolge wird nun mehrmals wiederholt.



Variation

- Dauer des Drills angepasst auf das Leistungsvermögen der Spieler. Beginn z.B. mit 2 Minuten.
- Je nach Spieleranzahl die Verzögerung auf 2 Schritte erweitern. Der 2. Spieler startet also erst nach dem 2. Sidestep seines Vordermannes.

Lerneffekt/ Ziel der Übung

- Side steps
- Beinarbeit

Organisation/ Bemerkungen:

- Wichtig ist eine genaue technisch saubere Ausführung der Sidesteps. Die Geschwindigkeit kann im Laufe des Drills gesteigert werden. Dazu kann der Coach dem jeweils ersten Spieler entsprechende Anweisungen geben.

- Achte darauf, dass alle Spieler aufmerksam sind und den Blick nach vorne zum Spieler vor ihnen gerichtet ist, so dass tatsächlich eine Wellenbewegung ohne Unterbrechung entstehen kann.

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	