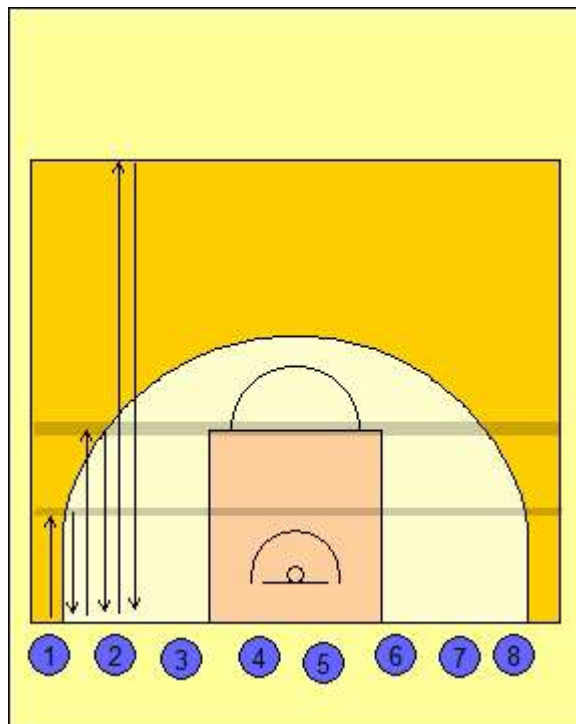


## Pendellauf

Spieler (optimal)	Spieler (min./max.)	Altersklasse	Bälle	Körbe
 10	 3/16	 U14	 0	 0

### Übungsbeschreibung:

- Alle Spieler stellen sich an der Baseline auf. Wenn nicht alle Spieler auf eine Baseline passen, so kann der Drill auch an beiden Baseline's parallel gestartet werden.
- Auf das Signal des Trainers starten alle Spieler mit dem Pendellauf.
- Bei jedem Durchgang sind folgende Linien anzulaufen und jeweils zurück zur Baseline:
  - Mitte Zone (oft blaue Linie)
  - Freiwurflinie
  - Mittellinie
- Jede Linie ist mit den Fingern zu berühren.
- Es werden 10 Durchgänge in Serie gelaufen, wobei die letzten 3 Durchgänge im höheren Tempo als zuvor absolviert werden sollen.



### Variation

- Anzahl der Durchgänge variieren
- Drill als Steigerungslauf machen: jeder Durchgang etwas schneller

### Lerneffekt/ Ziel der Übung

- Kondition
- Schnelligkeit
- Antritt
- Richtungswechsel

### Organisation/ Bemerkungen:

- Insbesondere der Antritt soll bei diesem Drill geübt werden. Daher sollen besonders nach dem Richtungswechsel zwei schnelle Schritte kommen.

### 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			