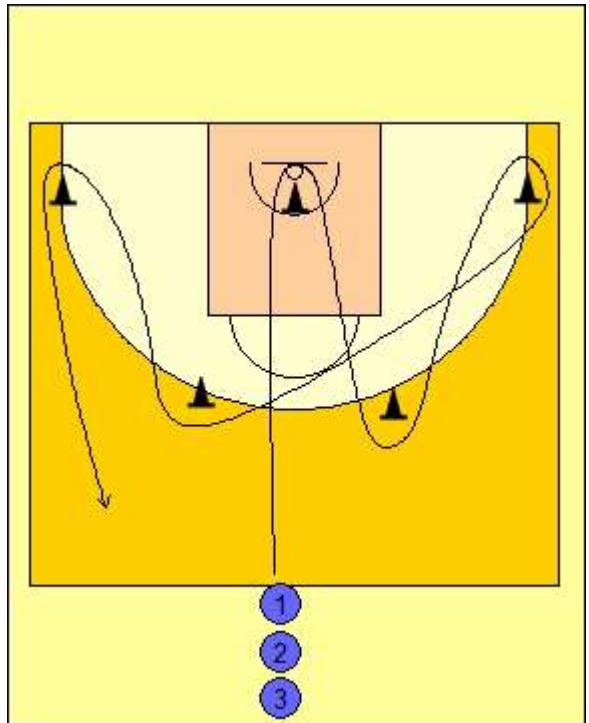




Spieler (optimal)	Spieler (min./max.)	Altersklasse	Bälle	Körbe
6	3/12	U14	0-4	0

Übungsbeschreibung:

- Für einen Aufstellung benötigt man 5 Pylonen und optional 2 Bälle. Der Drill kann ggf. 2x aufgebaut werden. Pro Aufstellung max. 5-6 Spieler.
- Die Spieler starten an der Mittellinie und haben die Vorgabe den Parcours schnellstmöglich abzulaufen.
- Der 2. Spieler startet erst dann, wenn der 1. Spieler am letzten Hütchen ist.
- Je Spieler 3-6 Durchgänge

5 Pylonen Speed Drill

Variation
Lerneffekt/ Ziel der Übung

- Die ersten 2-3 Durchgänge ohne Ball – nur schnell laufen.
- Im Anschluss 2-3 Durchgänge mit dribbeln.

- Schnelligkeit
- Antritt, Beschleunigung
- Laufen
- Dribbling, Ballhandling

Organisation/ Bemerkungen:

- Ziel soll es sein, dass der Spieler die Kurven möglichst effektiv läuft, um direkt wieder beschleunigen zu können.
- Drill nur gut aufgewärmt durchführen.

Durchführung in Trainingsphase:
Enthält folgende Elemente:

Warm up	Warm up2 (2. Übung)	Mitte	Ende	Cooldown	Dribbling/ Ballhandling	Passen/ Fangen	Lay up	Wurf	Kond.	Koord.	Defense	Spiel
		X			X				X			