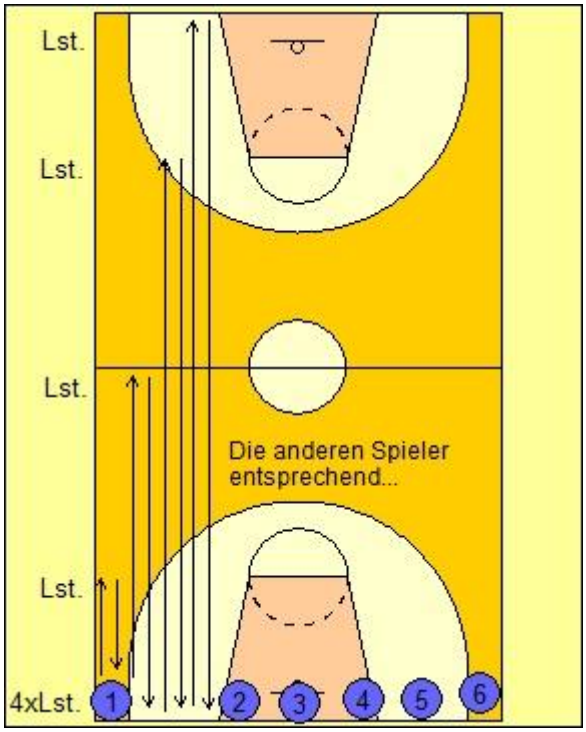
basketball-drills.de
powered by playbasketball.de

NR: 026

Linienpendel mit Liegestütze

Spieler (optimal)	Spieler (min./max.)	Altersklasse	Bälle	Körbe
8	1/10	U14	0	0



Übungsbeschreibung:

- Linienpendel: Aufstellung an einer Grundlinie des Basketballfeldes
- Folgende Linien werfen abgelaufen (jeweils zurück zur Ausgangslinie):
  - Freiwurflinie
  - Mittellinie
  - andere Freiwurflinie
  - andere Grundlinie
- An jeder Linie, also bei jedem Richtungswechsel 3 Liegestütze

Variation

- Die letzten Spieler machen Liegestütze:
  - 4.-letzter 5 Liegestütze
  - 3. letzter 10 Liegestütze
  - vorletzter 15 Liegestütze
  - letzter 20 Liegestütze
- Light- Version: keine Liegestütze an der Startlinie

Lerneffekt/ Ziel der Übung

- Kondition
- Schnelligkeit
- Kraft (Arme/ Oberkörper)

Organisation/ Bemerkungen:

- Auf korrekte Liegestütze achten.

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.	Kraft	Defense	Spiel
				X	X		