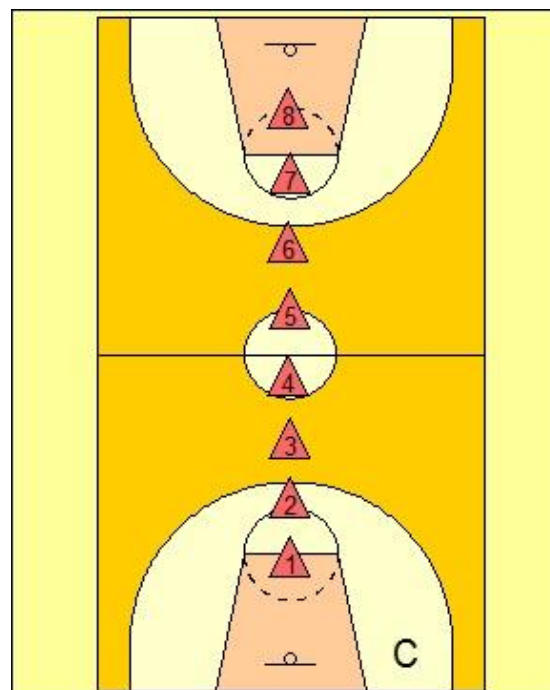


## Defense Line

<b>Spieler (optimal)</b>  <b>egal</b>	<b>Spieler (min./max.)</b>  <b>-/-</b>	<b>Altersklasse</b>  <b>U12</b>	<b>Bälle</b>  <b>0</b>	<b>Körbe</b>  <b>0</b>
---	--	---	--	--

### Übungsbeschreibung:

- **Alle Spieler stellen sich im Abstand von ca. 2 m hintereinander auf der Korb-Korb-Linie. Der Blick geht in Richtung Coach (C), der sich so seitlich versetzt aufstellt, dass er von allen Spielern gesehen werden kann.**
- **Ab Start stehen die Spieler in der Defense Grundstellung und fangen an zu quivern, das heißt, dass die Füße abwechselnd möglichst schnell angehoben und wieder aufgesetzt werden. Jedes Mal wenn die Spieler wieder in der Ausgangsposition an der Korb-Korb-Linie angekommen sind fangen sie direkt an zu quivern.**



- **Nun gibt es folgende Kommandos bzw. Anzeigen:**

- Richtungsanzeige mit dem Arm: Die Spielern machen Sidesteps bis zur angezeigten Seitenlinie und zurück zur Korb-Korb-Linie
- Kommando: „Rechts“ und „Links“. Der jeweilige Fuß wird nach vorne gesetzt, so dass der Spieler im 45° Winkel zur Korb-Korb-Linie steht.
- Kommando: „Wechseln“. Der vordere Fuß wird durch umspringen immer gewechselt. Das umspringen soll schnell und tief erfolgen (nicht hoch abspringen)
- Kommando: „Maximal“. Das Quivern wird in maximal, hoher Frequenz durchgeführt (zum Abschluss der Übung)

- Kommando: „Sprint rechts“. Die Spieler springen zunächst zur rechten Seitenlinie, berühren diese, sprinten zur linken Seitenlinie und zurück nur Korb-Korb-Linie
- Anzeige: Beide Arme zeigen nach unten: 2 Liegestütze und zurück in die Defensestellung zum quivern.
- Anzeige: Beide Arme nach oben: 2 Reboundsprünge nach oben.
- Kommando: z.B. „Blau“. Damit sind z.B. die Linien eines Volleyballfeldes gemeint. Der Spieler geht zunächst in Sidesteps zur einen blauen Linie, dann zur anderen blauen Linie auf der anderen Seite der Korb-Korb-Linie und dann zurück in die Ausgangsstellung.

### Variation

- Zeitvorgabe von 60 bis 90 Sekunden bzw. mit weiteren Steigerungen. Kommandos können in Anzahl, Reihenfolge und Wiederholung variiert werden.

### Lerneffekt/ Ziel der Übung

- Defense
- Sidesteps
- Beinarbeit

### Organisation/ Bemerkungen:

- Der Spieler soll die ganze Übung in einer möglichst tiefen Defensestellung verbringen und diese auch bei Richtungswechseln beibehalten.

### 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	X	