basketball-drills.de
powered by playbasketball.de

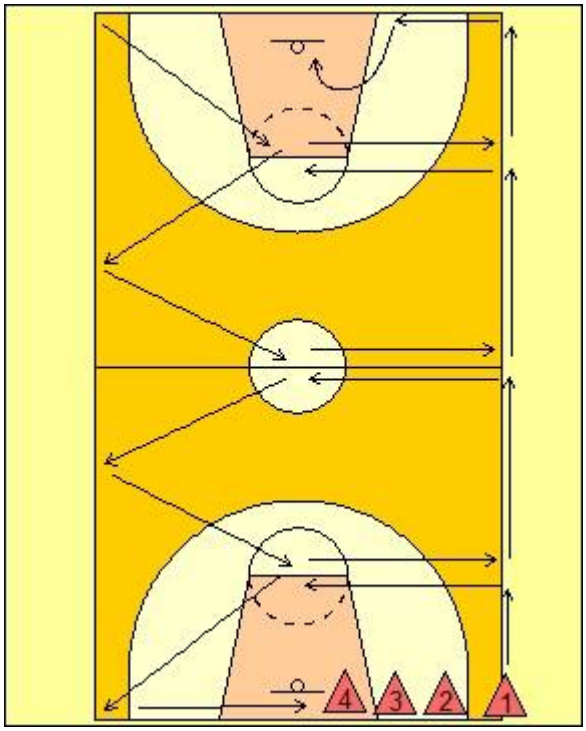
NR: 295

Hard defense drill

Spieler (optimal)	Spieler (min./max.)	Altersklasse	Bälle	Körbe
6	6/10	U16	0	1

Übungsbeschreibung:

- **In diesem Drill sind neben den defensiven Grundtechniken auch die Einstellung und der Wille gefragt, das jeder Spieler bereit ist an seine Grenzen zu gehen.**
- **Alle Spieler fangen an zu quivern. Spieler V1 startet im Rückwärtslauf auf der Seitenlinie. In Höhe der Freiwurf – Mittel- und anderen Freiwurflinie geht er mit schnellen Push Steps jeweils bis zur Korb-Korblinie und zurück zur Seitenlinie.**
- **An der Baseline geht er mit Push Steps bis zum Zonenrand. Nun stellt er sich unter den Korb und macht 10 Reboundsprünge (maximal hoch). Je nach körperlichen Voraussetzungen soll das Netz, das Brett oder der Ring mit den Fingern berührt werden.**



- **Nach den Sprüngen läuft der Spieler in den Corner und startet dort mit Push Steps im Zick zack bis zur Korb-Korblinie.**
- **An der Korb-Korblinie wechselt er die Richtung, macht dann noch einen weiteren Push Step, um dann mit einem Release Step zu einem kurzen Sprint anzusetzen. Kurz vor der Seitenlinie geht er wieder in Push Steps über.**
- **Zur Korb Korblinie werden dann wieder nur Push Steps gemacht usw.**
- **Der 2. Spieler startet, wenn der 1. Spieler wieder mit Push Steps von der Freiwurflinie zurückgekommen ist.**
- **Alle Spieler, die die Runde beendet haben stellen sich wieder an der Baseline auf und quivern so lange, bis der letzte Spieler die Runde beendet hat.**

Variation

- Zusätzlich können die Spieler auf dem Hinweg jeweils an der Korb- Korb- Linie 3 Liegestütze machen und bei jedem Kontakt mit der Seitenlinie 5 Sekunden quivern.

Lerneffekt/ Ziel der Übung

- Quivern
- Push Steps
- Release Steps
- Reboundsprünge

Organisation/ Bemerkungen:

- Vor Beginn des Drills sollten alle Spieler gut aufgewärmt sein.
- Muss ein Spieler warten, wird gequivert bis der Vordermann fertig ist.
- Der Drill soll trotz der konditionellen Anstrengung maximal schnell und technisch sauber durchgeführt werden.

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	