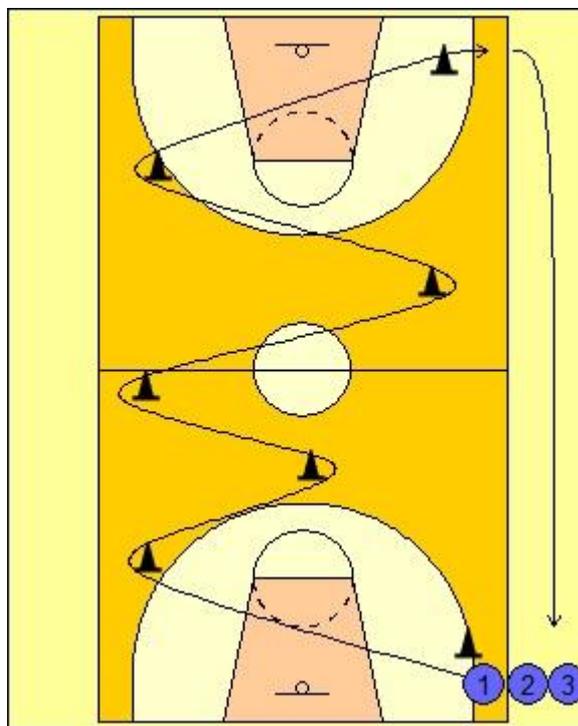


Ungleicher Slalom

Spieler (optimal)	Spieler (min./max.)	Altersklasse	Bälle	Körbe
 8	 1/12	 U12	 0	 0

Übungsbeschreibung:

- Mit diesem Drill soll die Schnelligkeit, der Antritt, das Abstoppen und die ständigen Richtungswechsel im Basketball trainiert werden.
- Die Spieler sollen vom Start aus im Zickzack immer außen um die Hütchen laufen und so den Slalom am letzten Hütchen abschließen. Dabei gilt es den Parcours so schnell wie möglich zu überwinden (100%).
- Der Weg vom letzten Hütchen zurück zum Start soll in einem leichten Trab erfolgen. Zwischen den einzelnen Durchgängen sollen zwischen 30-90 Sekunden liegen.
- Folgende Wiederholungen können durchgeführt werden:
 - 3 Durchgänge sprinten durch den ganzen Parcours.
 - 3 Durchgänge jeweils abwechselnd eine Strecke sprinten und die nächste Push steps (Side steps)



Variation

- Anzahl der Durchgänge
- Länge des Parcours (7 Hütchen reichen in der Regel)

Lerneffekt/ Ziel der Übung

- Schnelligkeit,
- Antritt, Beschleunigung
- Sprint
- Push steps
- Abstoppen
- Konditions- und Schnelligkeitstraining, wie es im Basketballspiel benötigt wird.

Organisation/ Bemerkungen:

- Der Parcours soll bewusst mit verschiedenen langen Strecken aufgestellt werden, damit der Spieler nicht einen bestimmten Rhythmus einschlagen kann, sondern wie im Spiel auf verschiedenen lange Sprints zurückgreifen muss.
- Der 2. Spieler startet, wenn der 1. Spieler das 1. Hütchen umrundet hat.
- **Nur im gut aufgewärmten Zustand durchführen!!**

- Die Spieler sollen deutlich außen um die jeweiligen Hütchen laufen und so verhindern, dass die auf die selbigen treten.
- Die maximale Belastung muss die Pause wenigstens 30-90 Sekunden sein, damit der nächste Durchgang wiederum mit annähernd 100% gelaufen werden kann.

Durchführung in Trainingsphase:

Warm up	Warm up2 (2. Übung)	Mitte	Ende	Cooldown
		X		

Enthält folgende Elemente:

Schnelligkeit	Passen/Fangen	Lay up	Wurf	Kond.	Koord.	Defense	Spiel
X				X	X	X	