basketball-drills.de
powered by playbasketball.de

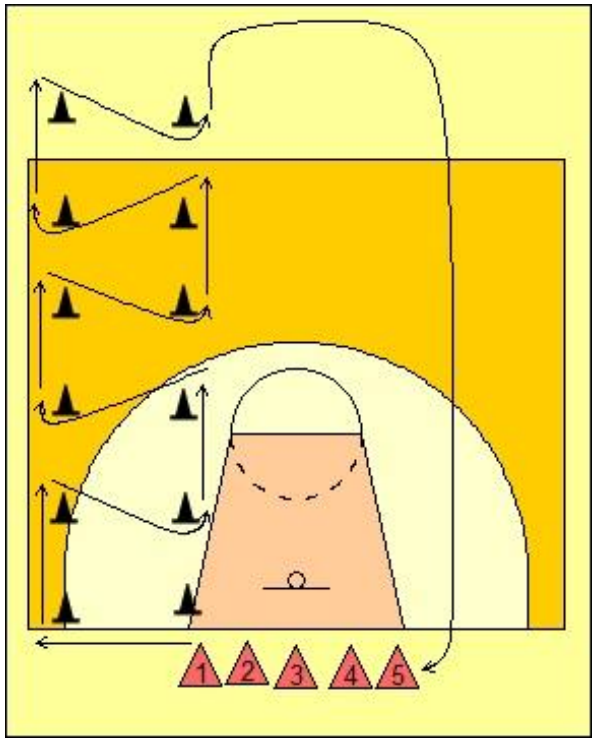
NR: 428

Defensive Fußarbeit

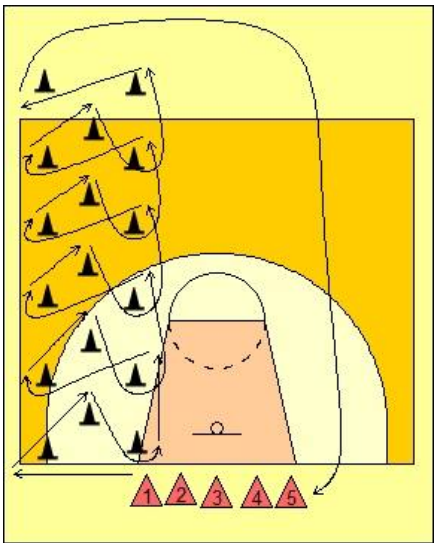
Spieler (optimal)	Spieler (min./max.)	Altersklasse	Bälle	Körbe
8	1/16	U12	0	0

Übungsbeschreibung:

- Die Hütchen werden in zwei Reihen im Abstand von 3-4 Metern aufgestellt.
- Die Spieler beginnen in einer Gruppe an der Baseline.
- Folgende Abfolge soll umgesetzt werden:
  - Parallel zur Baseline Push steps
  - Sprint zur nächsten Hütchenreihe, um das Hütchen herumlaufen
  - Push Steps bis zum nächsten Hütchen parallel zur Baseline (hinter den Hütchen herlaufen)
  - usw.
- Nach dem letzten Hütchen außen herum zurücklaufen und hinten an der Gruppe anstellen.
- 3-4 Durchgänge



- Option folgende schwerere Variation (dazu wird jeweils noch ein weiteres Hütchen in die Mitte von jeweils 4 Hütchen gestellt:
  - Pushsteps parallel zu Baseline
  - Sprint zum mittleren Hütchen (oberhalb herlaufen)
  - Rückwärtslaufen zum 3. Hütchen, um das Hütchen herumlaufen und sprint zur nächsten Hütchenreihe
  - … weiter bis zum letzten Hütchen und außen herum zurücklaufen.
- **Achtung:** Hierbei genügend Abstand lassen, da ein Hütchen doppelt genutzt wird!!



Variation

- siehe oben

Lerneffekt/ Ziel der Übung

- Defensive Fußarbeit
- Push steps, Sprint, Rückwärts laufen
- Schnelles wechseln der verschiedenen Fußarbeiten

Organisation/ Bemerkungen:

- Spieler soll immer tief bleiben und sich nie aufrichten.
- Armarbeit nicht vergessen: führende Hand oben, nachfolgende Hand unten.

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	