



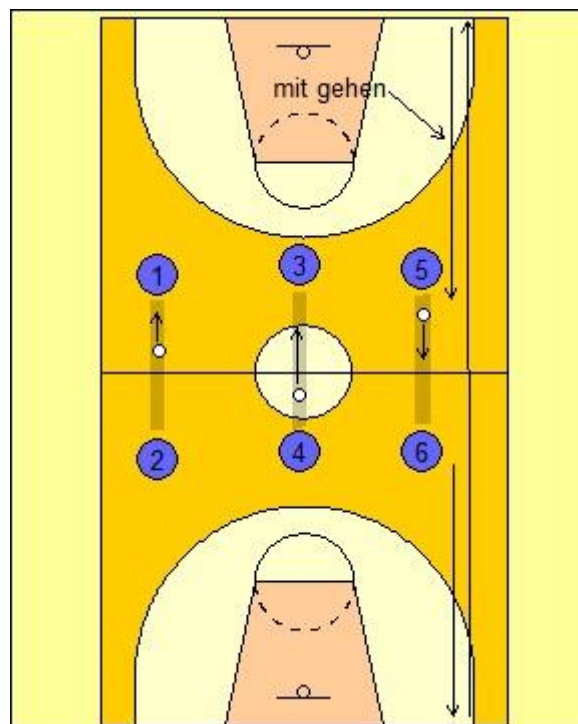


KSÜ mit Bank & Ball

Spieler (optimal)  8	Spieler (min./max.)  2/12	Altersklasse  U16	Bälle  1-6	Körbe  0
---	--	--	---	---

Übungsbeschreibung:

- Zwei etwa gleich große Spieler benötigen zusammen einen Ball und eine Turnbank.
- Die Bänke werden nebeneinander auf die Mittellinie gestellt und der Ball auf die Bank gelegt.
- Nun heben beide Spieler gleichzeitig die Bank an (Achtung: Rücken gerade halten – in die Knie gehen).
- Durch anheben der Bank durch leichtes heben anziehen der Arme soll nun der Ball immer langsam auf der Ball hin- und her rollen, ohne dass der Ball vom Körper des Spielers gestoppt wird. Dies soll der Spieler durch anheben der Bank verhindern.



- 1. Durchgang: im Stand (Bank wird auf Hüfthöhe etwa gehalten)
- 2. Durchgang: Die Spieler gehen nun bei der Übung langsam zunächst zu einer Baseline und dann zu einer anderen Baseline, bevor sie wieder an der Mitte anhalten.
- 3. Durchgang: wie 1., die Bank wird aber jetzt mit den Handflächen unter der Bank gehalten, so dass die Bank nun auf Höhe der Schultern gehalten wird und die Bank nun nach oben gedrückt wird.
- 4. Durchgang: wie 3. Nun mit Laufen wie bei Durchgang 3.



Variation

- Wenn zu wenige Bänke in der Halle sind, dann 3 Spieler an eine Bank, der freie Spieler legt den Ball, wenn dieser runterfällt wieder auf die Bank. Es wird zwischendurch getauscht.

Lerneffekt/ Ziel der Übung

- Kraft- / Athletikübung für die Haltemuskulatur im Schulterbereich sowie der Armmuskulatur.
- Geschicklichkeits- und Konzentrationstraining.
- KSÜ, die Spaß macht :)

Organisation/ Bemerkungen:

- Die Spieler an einer Bank sollten gleichgroß sein.

- Die Bank soll durch die Arme bewegt werden und nicht durch Bücken (Rücken) oder durch die Beine (Knie)

Durchführung in Trainingsphase:

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

Enthält folgende Elemente:

Dribbling/ Ballhandling	Passen/ Fangen	Lay up	Wurf	Kraft	Koord.	Defense	Spiel
				X	X		

gesehen bei Christian Jörn (Phoenix Hagen)