


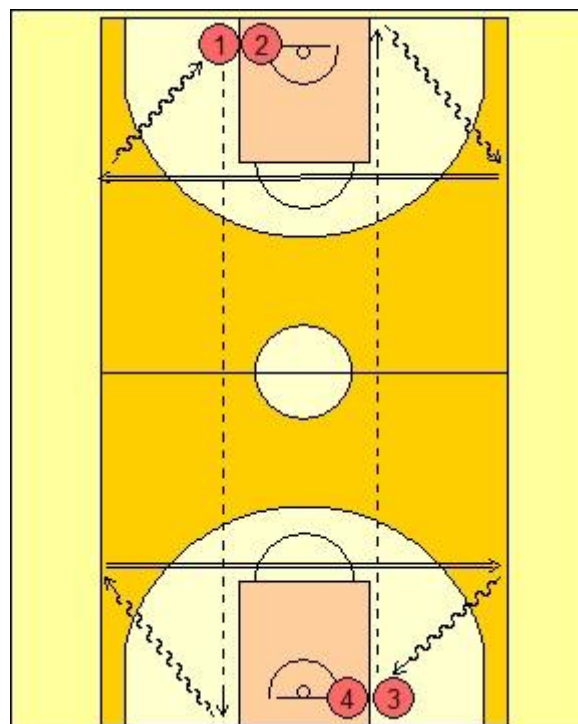


7 minute drill

Spieler (optimal)  8	Spieler (min./max.)  2/10	Altersklasse  U16	Bälle  0	Körbe  0
---	--	--	---	---

Übungsbeschreibung:

- Der Drill dauert 7 Minuten.
- Gestrichelte Linie: langsames Laufen – joggen
- „geschwungene Linie“: Side steps
- Doppelte Linie: Sprint


Variation

- Je nach Trainingszustand des Teams evtl. mit 4-5 Minuten beginnen.

Lerneffekt/ Ziel der Übung

- Kondition
- Sidesteps
- Sprint/ Antritt

Organisation/ Bemerkungen:

- Die Spieler sollen in einem gleichmäßigen Abstand laufen, so dass keine Wartezeiten an einem Punkt entstehen. Schnellere Spieler sollen auf der langen Geraden überholen.

- Vorsicht an den Schnittpunkten zweier Laufbahnen. Dort sollte immer der Sprint Vorrang haben.

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	