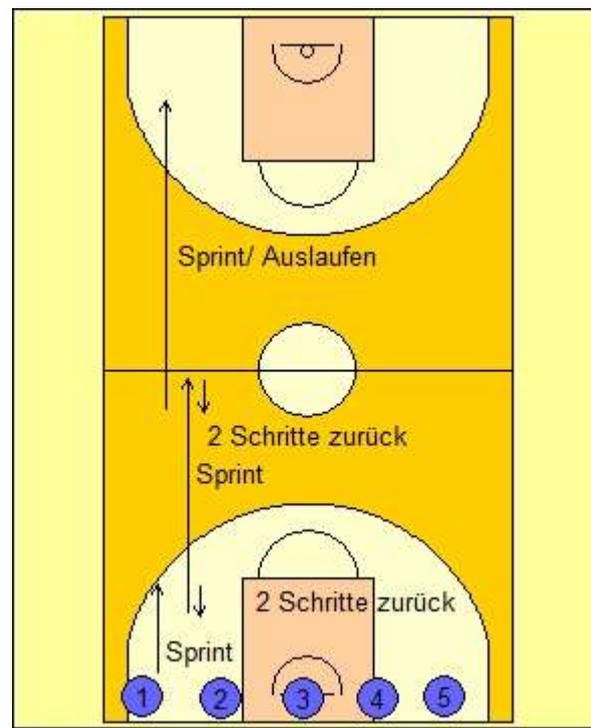


Beschleunigungstraining

| | | | | |
|--|--|---|---|---|
| Spieler (optimal) | Spieler (min./max.) | Altersklasse | Bälle | Körbe |
|  10 |  3/12 |  U14 |  0 |  0 |

Übungsbeschreibung:

- Der Drill kann von allen Spielern zugleich oder in 3er oder 4er Gruppen durchgeführt werden.
- Start ist an der Baseline:
 - Auf Kommando starten alle Spieler parallel.
 - Sprint zur Freiwurflinie, dort zwei schnelle Schritte zurück,
 - und danach direkt wieder beschleunigen bis zur Mittellinie,
 - wieder zwei schnelle Schritte zurück,
 - und danach nochmals beschleunigen, ab der Dreierlinie auslaufen und locker zurück zum Start laufen
- 3 Durchgänge



Variation

- Der Drill kann in der Vorbereitung auch auf dem Sportplatz auf der Laufbahn durchgeführt werden.
- Anzahl der Durchgänge variieren

Lerneffekt/ Ziel der Übung

- Beschleunigen: beim Basketball sind oftmals die ersten 2-3 Schritte entscheidend.
- Schnelligkeit
- Kondition
- Antritt (Negativ Schritt beim Richtungswechsel vermeiden)

Organisation/ Bemerkungen:

- Achtung: Drill nur gut ausgewärmt durchführen.
- Im Anschluss sollten die Spieler einige Minuten locker auslaufen.

- Die Spieler sollen bei diesem Drills maximal beschleunigen, abbremsen und maximal schnell die Richtung ändern.

Durchführung in Trainingsphase:

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

Enthält folgende Elemente:

| Dribbling/ Ballhandling | Passen/ Fangen | Lay up | Wurf | Kond. | Antritt | Defense | Spiel |
|-------------------------|----------------|--------|------|-------|---------|---------|-------|
| | | | | X | X | | |