

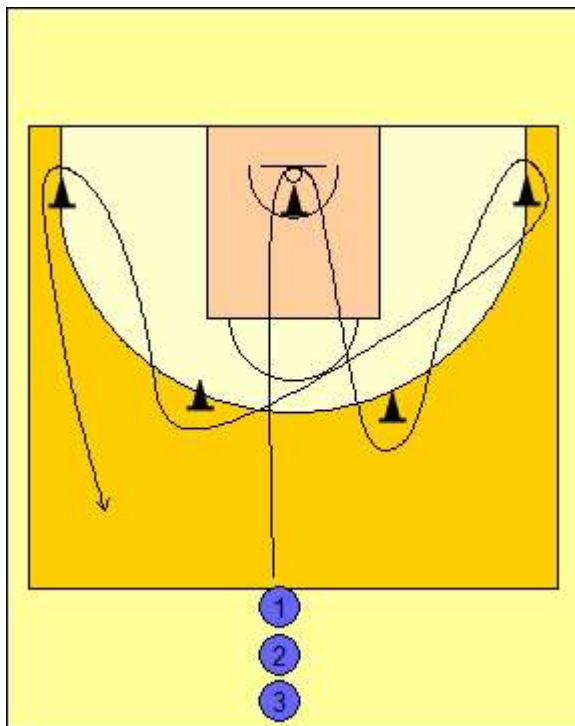


## 5 Pylonen Speed Drill

<b>Spieler (optimal)</b> <b>6</b>	<b>Spieler (min./max.)</b> <b>3/12</b>	<b>Altersklasse</b> <b>U14</b>	<b>Bälle</b> <b>0-4</b>	<b>Körbe</b> <b>0</b>
--------------------------------------	---	-----------------------------------	----------------------------	--------------------------

### Übungsbeschreibung:

- Für einen Aufstellung benötigt man 5 Pylonen und optional 2 Bälle. Der Drill kann ggf. 2x aufgebaut werden. Pro Aufstellung max. 5-6 Spieler.
- Die Spieler starten an der Mittellinie und haben die Vorgabe den Parcours schnellstmöglich abzulaufen.
- Der 2. Spieler startet erst dann, wenn der 1. Spieler am letzten Hütchen ist.
- Je Spieler 3-6 Durchgänge



### Variation

- Die ersten 2-3 Durchgänge ohne Ball – nur schnell laufen.
- Im Anschluss 2-3 Durchgänge mit dribbeln.

### Lerneffekt/ Ziel der Übung

- Schnelligkeit
- Antritt, Beschleunigung
- Laufen
- Dribbling, Ballhandling

### Organisation/ Bemerkungen:

- Ziel soll es sein, dass der Spieler die Kurven möglichst effektiv läuft, um direkt wieder beschleunigen zu können.
- Drill nur gut aufgewärmt durchführen.

### Durchführung in Trainingsphase:

### Enthält folgende Elemente:

Warm up	Warm up2 (2. Übung)	Mitte	Ende	Cooldown	Dribbling/ Ballhandling	Passen/ Fangen	Lay up	Wurf	Kond.	Koord.	Defense	Spiel
		X			X				X			