

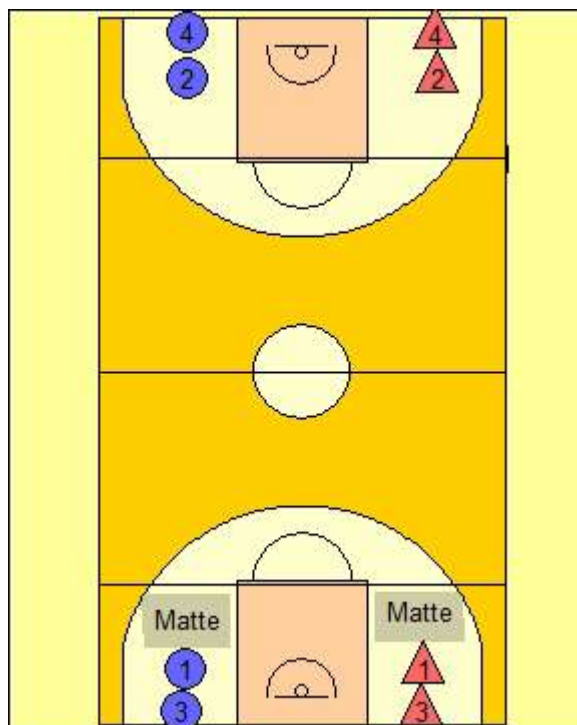


Matten schieben

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

Übungsbeschreibung:

- Benötigt werden 2 gleich große und gleich schwere Weichbodenmatten. Die Matten werden mit der glatten Oberseite auf den Hallenboden gelegt.
- Als Spielfeld können je nach Halle das Volleyballfeld, verlängerte Freiwurflinie oder in einer großen Halle das komplette Basketballfeld gelten.
- Zum Start liegt die Matte komplett hinter der entsprechenden Endlinie. Die Spieler werden in zwei Teams und diese wiederum in 2 Gruppen unterteilt. Auf jeder Baseline steht eine gleichgroße Gruppe des Teams.
- Nach dem Startsignal des Trainers ist es das Ziel, dass die ersten Spieler O1 und V1 die Matte zur anderen Seite schieben (Draufwerfen ist nicht erlaubt). Ist die Matte auf der anderen Seite komplett über die Ziellinie geschobene worden startet der nächste Spieler (O2 und V2), die Matte wieder auf die andere Seite zurückzuschieben.
- Welches Team zuerst die Matte 10 Bahnen geschoben hat, hat gewonnen.



Variation

- Bei U16 können die Matten auch in 2er-Gruppen geschoben werden.
- Die Anzahl der Bahnen bis zum Ziel kann variiert werden.

Lerneffekt/ Ziel der Übung

- Kraft
- Kondition
- Antritt

Organisation/ Bemerkungen:

- Die Matte darf nur am Rand mit beiden Händen von oben geschoben werden.
- Geschoben wird immer an der breiten Seite

- Beim Schieben immer den Rücken gerade halten, tiefer Körperschwerpunkt und die Kraft aus den Beinen durch kurze Schritte nutzen.

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			