

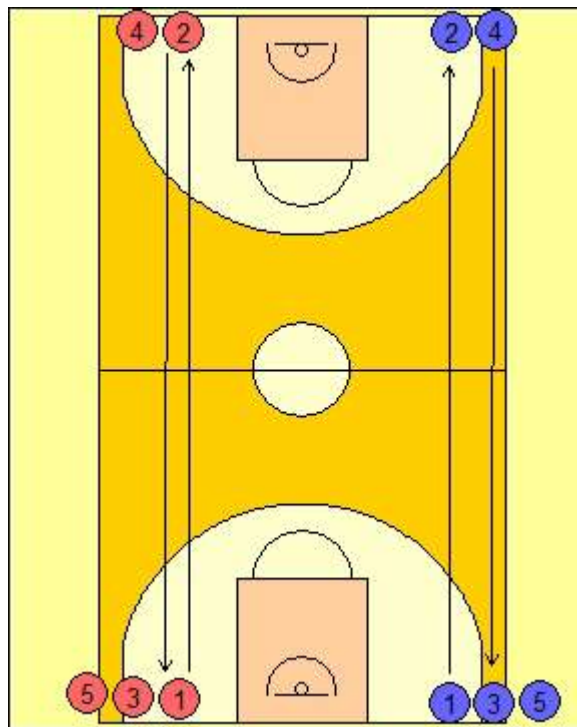


10 Minuten Sprintprogramm (für die Halle)

Spieler (optimal) 10	Spieler (min./max.) 6/20	Altersklasse U16	Bälle 0	Körbe 0
--------------------------------	------------------------------------	----------------------------	-------------------	-------------------

Übungsbeschreibung:

- Optimal werden 5er Gruppen gebildet. Bei weniger Spielern pro Gruppe wird die Belastung deutlich höher, bei mehr Spielern geringer. Der Drill kann von 1-4 Gruppen parallel auf einem Basketballfeld ausgeführt werden.
- Jede Gruppe teilt sich auf, so dass an jeder Grundlinie 2-3 Spieler stehen.
- Die größere Gruppe stellt den Starter.
- Alle Gruppen starten parallel. Der 1. Spieler, hier O1, sprintet auf die andere Seite, schlägt dort O2 ab, der in die andere Richtung startet.
- So müssen die Spieler immer in der gleichen Reihenfolge sprinten, bis die 10 Minuten vorbei sind. Dabei werden die absolvierten Bahnen gezählt.



Variation

- Zeit variieren. Zum Start je nach Leistungsvermögen mit 5 Minuten starten und dann langsam steigern.
- Anhaltswerte:
 - 10 Minuten = 150 Bahnen
 - 5 Minuten = 75 Bahnen (Dabei ist eine Bahn = eine Spielfeldlänge)

Lerneffekt/ Ziel der Übung

- Antritt
- Geschwindigkeit
- Kondition

Organisation/ Bemerkungen:

- Ziel ist es für die Spieler möglichst viele Bahnen in der Zeit zu schaffen und möglichst nicht langsamer zu werden.

- Das entgegenlaufen den nächsten Spielers ist nicht erlaubt, weil das das Ergebnis verfälscht.

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			