

playbasketball.de

Drills

Koordinationsleiter (Übungen 13-18)

Spieler (optimal)  egal	Spieler (min./max.)  -/-	Altersklasse  U12	Bälle  0	Körbe  0
--	---	--	---	---

Für die Durchführung des Drills benötigt man eine Koordinationsleiter.

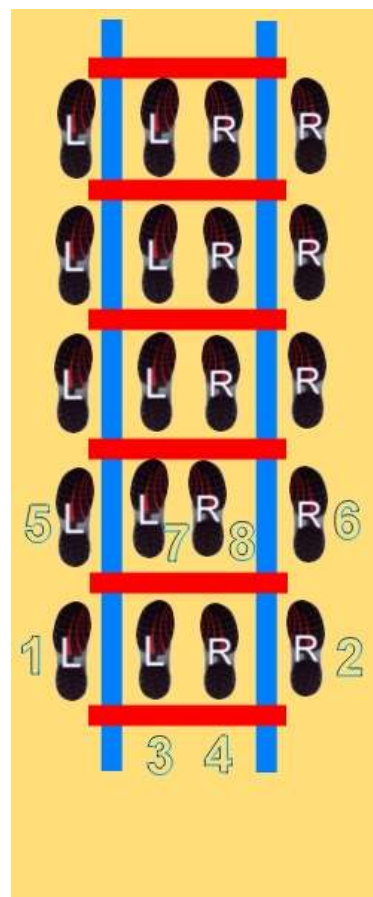
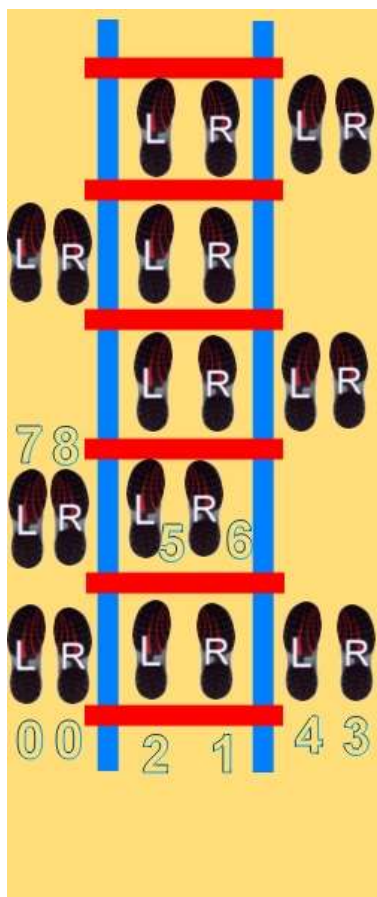
Übungsbeschreibung:

Jede Teilübung soll zunächst einmal langsam durchgeführt werden, um die Schrittfolge zu üben, und dann 2-3-mal mit steigender Geschwindigkeit durchgeführt werden. Wichtig ist eine korrekte Durchführung.

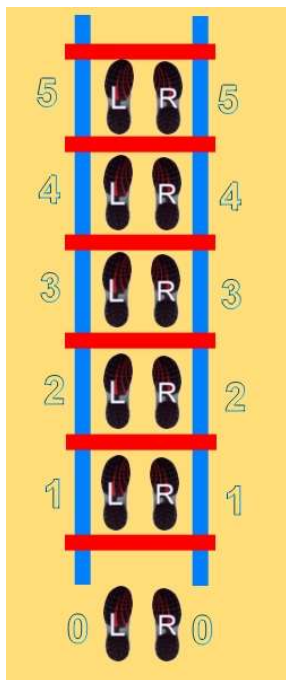
Die Spieler stellen sich in einer Reihe vor der Koordinationsleiter auf. Es ist darauf zu achten, dass die Spieler genügend Abstand voneinander halten. Nach dem Ende der Leiter laufen die Spieler in langsamen Tempo (nicht gehen) außenherum zurück und stellen sich hinten an.

Außen-Innen

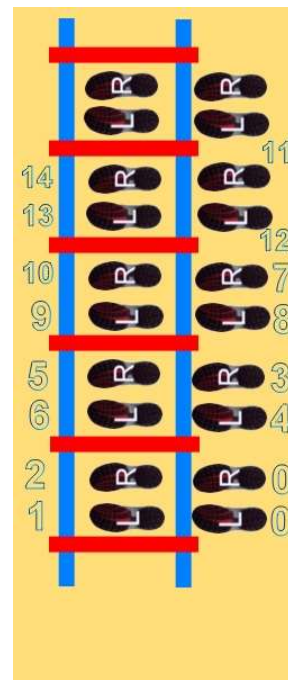
Drüber springen - rein



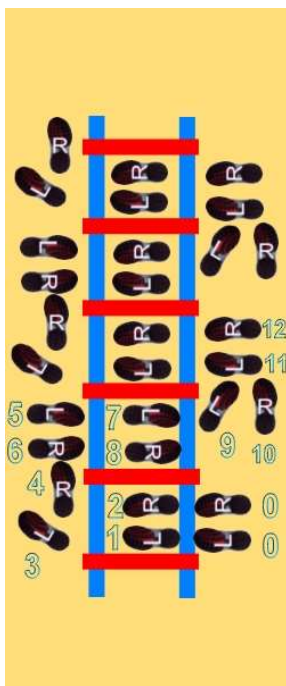
Hüpfen (Sprungkraft – möglichst hoch)



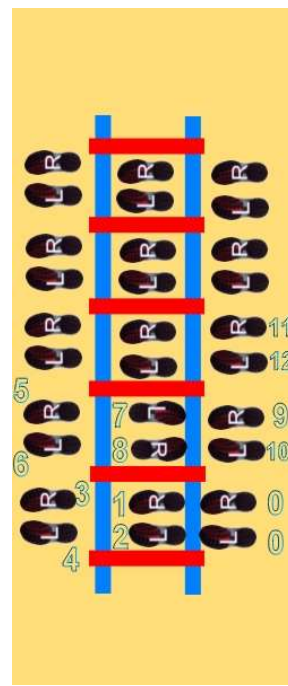
Vor und zurück (seitlich)



Schleifen laufen



Vorwärts - rückwärts



Durchführung in Trainingsphase:

Warm-up	Warm up2 (2. Übung)	Mitte	Ende	Cool down
		X		

Enthält folgende Elemente:

Dribbling/ Ballhandling	Passen/ Fangen	Lay up	Wurf	Kond.	Koord.	Defense	Spiel
					X		