

Caprara- Sprint- Programm

Spieler (optimal)  egal	Spieler (min./max.)  -/-	Altersklasse  U14	Bälle  0	Körbe  0
---	--	---	--	--

Aufstellung an der Grundlinie. Die Spieler werden abwechselnd mit 1 und 2 durchgezählt. Die dadurch entstandenen Gruppen laufen im Anschluss die Übung immer abwechselnd. Lläuft die eine Gruppe hat die andere eine Pause.

Übungsbeschreibung:

Wiederholungen	Satz 1	Satz 2	Satz 3	Satz 4	Satz 5
1	3P Mitt Back	3P 3 P Sli	3P 3 P Back	3P 3 P Sli	3P Mitt Back
2	Opp 3 P Sli	3 P 3 P Sre	3 P Mitt Back	3 P 3 P Sre	3 P 3 P Sli
3	Mitt Back Mitt 3 P Back	Opp Mitt	3 P Opp 3 P Skip	3 P 3 P Back	3 P 3 P Sre
4	3 P Sli 3 P Sre Mitt Back	3 P Sli 3 P Sre Mitt Back	Mitt Mitt Skip	Mitt Mitt Skip Opp	3 P 3 P Back
5	3 P Sli 3 P Sre Mitt Back	3 P Opp 3 P Skip	3 P Sli 3 P Sre Mitt Back	3 P Opp 3 P Skip	Mitt Mitt Skip Opp
6	3 P Opp 3 P Skip	Mitt Mitt Skip Opp	3 P Opp 3 P Skip	3 P Sli 3 P Sre Mitt Back	3 P Opp 3 P Skip

Hinweis

- Bei Teams, die sich bereits im Training befinden sollte man direkt mit 2 Sätzen anfangen. Danach immer pro Woche oder je nach Fortschritt um einen Satz steigern. 5 Sätze sind klar im Leistungssport anzusiedeln!

Lerneffekt/ Ziel der Übung

- Koordination
- Kondition
- Sprint/ Pushsteps (Sidesteps)

Erklärung

- 3 P** = Sprint zur 3-Punkte-Linie und zurück
- 3 P Back** = Sprint zur 3-Punkte-Linie; Backpedal zurück
- 3 P Sli** = Sprint zur 3-Punkte-Linie; Sidesteps (Pushsteps) links zurück
- 3 P Sre** = Sprint zur 3-Punkte-Linie; Sidesteps (Pushsteps) rechts zurück
- 3 P Skip** = Skippings zur 3-Punkte-Linie und Sprint zurück
- Mitt Skip** = Skippings zur Mittellinie und Sprint zurück
- Mitt Back** = Sprint zur Mittellinie; Backpedal zurück
- Mitt** = Sprint zur Mittellinie und zurück
- Opp** = Sprint zur anderen Grundlinie und zurück

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		