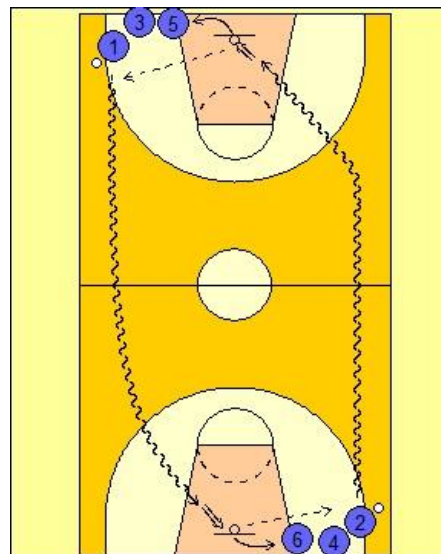


Korbleger Ganzfeld

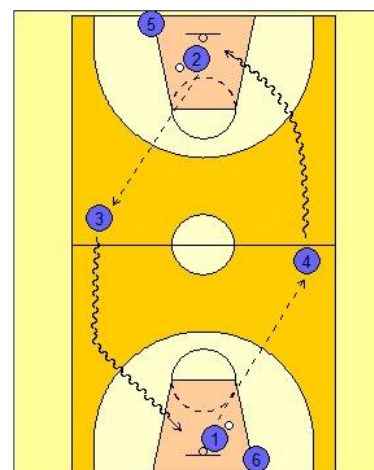
Spieler (optimal)	Spieler (min./max.)	Altersklasse	Bälle	Körbe
 8	 6/10	 U12	 2	 2

Übungsbeschreibung:

- 2 Gruppen mit jeweils einem Ball stellen sich rechts neben dem Korb an den Grundlinien auf.
- Der Spieler dribbelt über das ganze Spielfeld und schließt auf dem gegenüberliegenden Korb mit Korbleger ab, holt dann seinen eigenen Rebound und passt den nächsten Spieler in der anderen Gruppe an und stellt sich auch dort wieder an.



- Als Variante darf der 1. Spieler eine Gruppe, der keinen Ball hat schon nur Mittellinie vorlaufen, um dort den Pass vom Rebounder zu erhalten.
- Diese Variante kann gut dazu eingesetzt werden zusätzlich einen langen Pass zu trainieren.
- Auch kann man so als Trainer eine Vorgabe machen, das das Team z.B. in 2 Minuten 50 Treffer erreichen muss.



Variation

- Siehe oben (mit langem Pass)
- Korbleger von der linken Seite

Lerneffekt/ Ziel der Übung

- (Schnelles) Dribbling ohne auf den Ball zu sehen.
- Korbleger aus einer hohen Geschwindigkeit
- Langer Pass (als Variante)

Organisation/ Bemerkungen:

- Der Spieler sollte beim Dribbling stets den Blick nach vorne und nicht auf den Ball gerichtet haben

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	X					