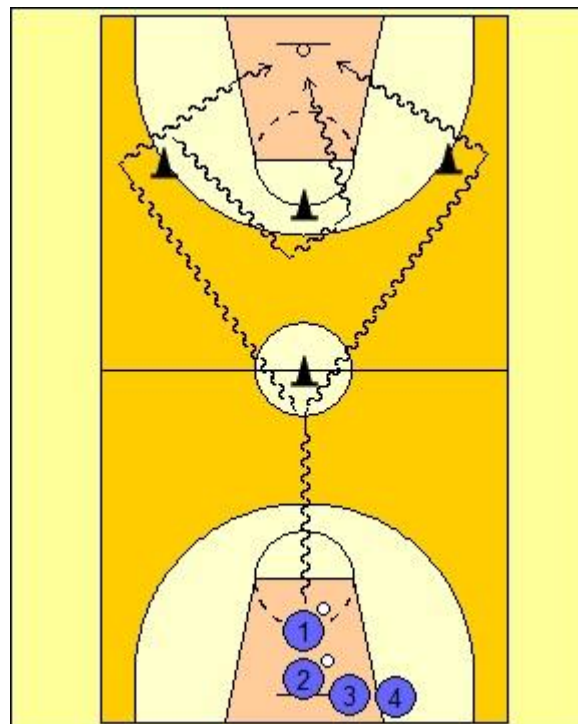


Aussenhanddribbling

Spieler (optimal)  8	Spieler (min./max.)  4/12	Altersklasse  U12	Bälle  2-4	Körbe  1
--	---	---	--	--

Übungsbeschreibung:

- Aufstellung von Fahnenstangen an der Mittellinie und an der 45 Grad Position an der Dreierlinie. Eine zusätzliche Fahne wird mittig zwischen Freiwurf und Dreierlinie postiert.
- Der Spieler dribbelt nun mit seiner starken Hand bis zur Mittellinie. Dort hat er dann folgende Möglichkeiten:
 - A = rechts an der mittleren Stange vorbeidribbeln (Ball wird mit rechts gedribbelt), außen an der rechten Fahne vorbei, Abschluss Korbleger.
 - B = links an der mittleren Stange vorbeidribbeln (Ball wird mit links gedribbelt), außen an der linken Fahne vorbei, Abschluss Korbleger.
 - C = rechts an der mittleren Stange vorbeidribbeln (Ball wird mit rechts gedribbelt), außen an der rechten Fahne vorbei, Ball auf links wechseln, die mittlere Fahne außen umlaufen und Korbleger von vorne (linke Hand) (*nicht gezeichnet*)



- D = links an der mittleren Stange vorbeidribbeln (Ball wird mit links gedribbelt), außen an der linken Fahne vorbei, Ball auf rechts wechseln, die mittlere Fahne außen umlaufen und Korbleger von vorne (rechte Hand)

Variation

- zuerst über die starke Seite gehen (rechts bei Rechtshändern), danach über die schwache Hand
- mittlere Fahne mit einbeziehen

Lerneffekt/ Ziel der Übung

- Der Spieler soll auf der rechten Spielhälfte den Ball möglichst immer mit rechts, auf der linken Spielfeldhälfte mit links dribbeln (Korb-Korb-Linie)
- Bei den Handwechseln soll er immer seinen Körper zwischen die Fahnenstange (später Gegner) und den Ball bringen.

Organisation/ Bemerkungen:

- Auf korrekte und tiefe Handwechsel achten.
- Der nächste Spieler startet immer erst dann, wenn der vorherige Spieler die Mittellinie überschritten hat

Durchführung in Trainingsphase:

Warm up	Warm up2 (2. Übung)	Mitte	Ende	Cooldown
X				

Enthält folgende Elemente:

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