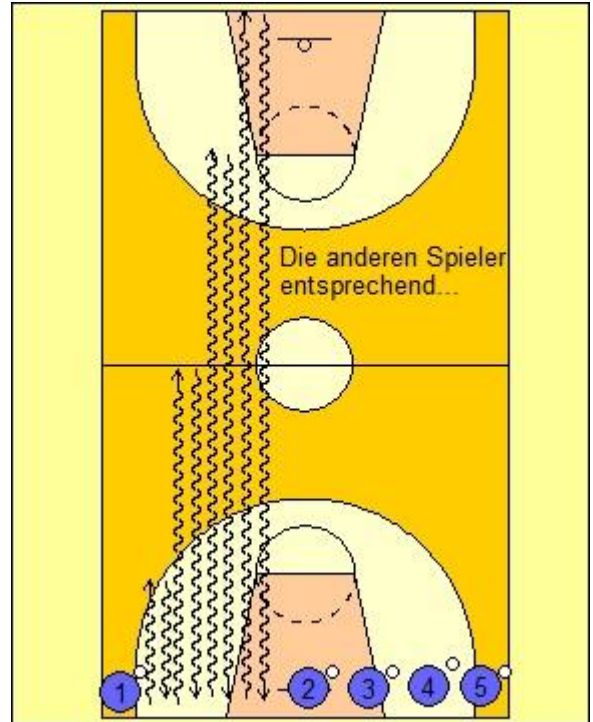


Linienpendel mit dribbeln

Spieler (optimal)  egal	Spieler (min./max.)  3/14	Altersklasse  U14	Bälle  je 1	Körbe  0
--	--	--	--	---

Übungsbeschreibung:

- Linienpendel: Aufstellung an einer Grundlinie des Basketballfeldes.
- Folgende Linien werden abgelaufen (jeweils zurück zur Ausgangslinie):
 - Freiwurflinie
 - Mittellinie
 - andere Freiwurflinie
 - andere Grundlinie
- Auf dem Hinweg dribbeln die Spieler mit rechts, auf dem Rückweg mit links.
- Jede Linie wird mit der freien Hand berührt
- Das Dribbling wird beim Richtungswechsel nicht unterbrochen, es erfolgt ein Handwechsel.



Variation

- Linienpendel auf Zeit
- Die letzten Spieler machen Liegestütze:
 - 4.-letzter 5 Liegestütze
 - 3. letzter 10 Liegestütze
 - vorletzter 15 Liegestütze
 - letzter 20 Liegestütze

Lerneffekt/ Ziel der Übung

- Kondition
- Dribbling rechts + links
- Ballhandling beim Richtungswechsel
- Schnelligkeit

Organisation/ Bemerkungen:

- Darauf achten, dass jeder Spieler auch alle Linien mit den Fingern berührt.
- Spieler dürfen den Ball nicht aufnehmen.
- Spieler sollen den Blick nach vorne richten und nicht auf den Ball gucken.

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			