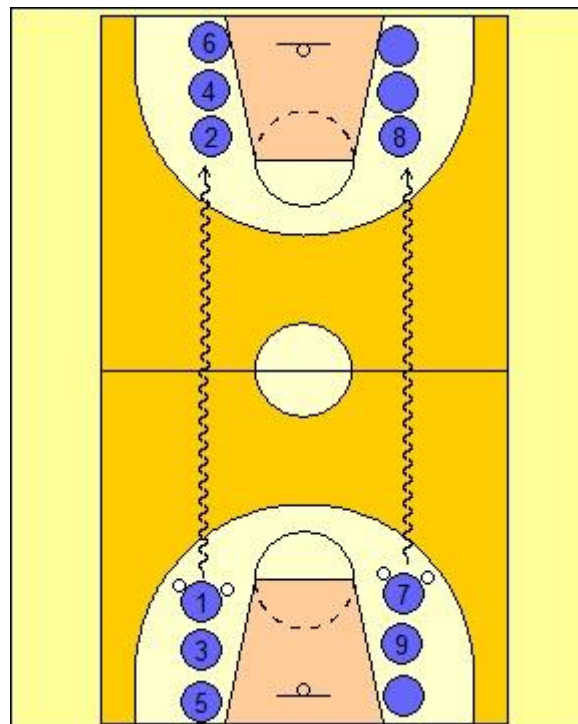


Zwei Ball Dribbling mit zählen

Spieler (optimal)	Spieler (min./max.)	Altersklasse	Bälle	Körbe
 12	 8/12	 U8	 4	 0

Übungsbeschreibung:

- Es stellt sich je Gruppe die Hälfte der Spieler gegenüber in Höhe der Freiwurflinie auf mit Blickrichtung zur anderen Gruppenhälfte.
- Der erste Spieler der einen Gruppehälfte bekommt 2 Basketballbälle.
- Seine Aufgabe besteht darin die Bälle parallel, rhythmisch zur anderen Seite zu dribbeln
 - 1. Durchgang nur Dribbeln
 - 2.- 4. Durchgang: der gegenstehende Spieler zeigt mit den Fingern Zahlen an, die der Dribbler erkennen und sagen muss.
 - 5. Durchgang es werden Fahnenstangen aufgestellt, die als Slalomstrecke gelten.
 - 6.-7. Durchgang: wie 5 nur mit dem entsprechenden Fingerzählen



Variation

- siehe oben
- Die Übung kann bei zwei Gruppen auch als Wettspiel durchgeführt werden.
- Als Hindernis kann auch eine Bank aufgestellt werden, über die die Spieler dann per Dribbling laufen müssen.
- Drill mit versetztem Dribbling (ein Ball an der Hand – anderer Ball zur gleichen Zeit auf dem Boden).

Lerneffekt/ Ziel der Übung

- Ballhandling
- Schulung des Dribblings auch mit der schwachen Hand
- Beim Dribbling den Überblick halten

Organisation/ Bemerkungen:

- Die Bälle müssen dem jeweils nächsten Spieler übergeben werden. Kein werfen oder passen.

- Der Blick des Spielers sollte immer nach vorne gerichtet sein.

Durchführung in Trainingsphase:

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

Enthält folgende Elemente:

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