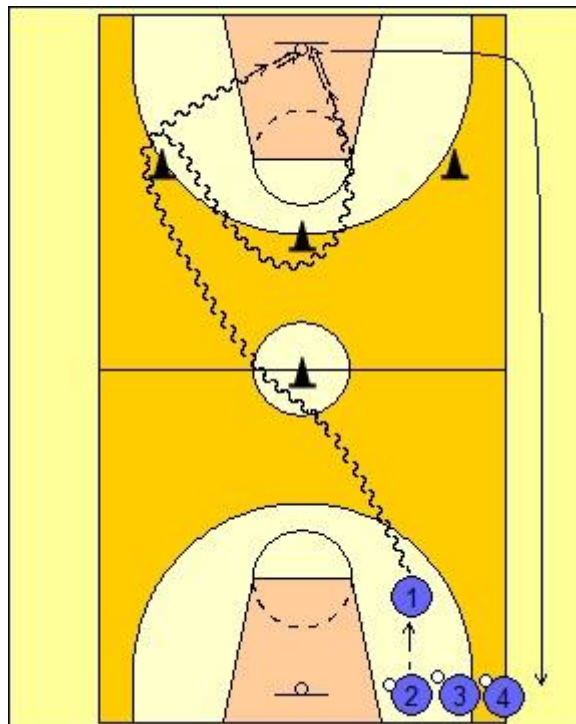


## Ballvortrag mit der schwachen Hand

Spieler (optimal)	Spieler (min./max.)	Altersklasse	Bälle	Körbe
 5	 3/9	 U12	 2-4	 2

### Übungsbeschreibung:

- Der Aufbauspieler O1 wird von O2 auf Höhe der Freiwurflinie angepasst, macht einen Sternschritt und dribbelt mit der starken Hand bis zur Fahnenstange an der Mittellinie.
- Dort macht er einen Handwechsel auf die schwache Hand – Rechtshänder gehen über die linke, Linkshänder über die rechte Seite.
- Ab der Mittellinie wird nur noch mit der schwachen Hand gedribbelt.
- Der Spieler dribbelt um die linke bzw. rechte Fahnenstange und schließt mit dem entsprechenden Korbleger links bzw. rechts ab.
- Danach holt er seinen eigenen Rebound und stellt sich an der Startgruppe wieder an und übergibt dort auch den Ball.



### Variation

- Der Spieler dribbelt um die linke bzw. rechte Fahnenstange, macht dort einen Handwechsel, dribbelt um die mittlere Fahnenstange und schießt entweder mit einem Korbleger oder mit einem Eintaktstopp mit anschließendem Wurf ab.
- Auch aus Wettkampfspiel. Die Zeit von Ballerhalt bis Abschluss wird gemessen. Welcher Spieler ist am schnellsten.

### Lerneffekt/ Ziel der Übung

- Dribbling mit der schwachen Hand
- Handwechsel
- Blick beim Dribbling nach vorne richten

### Organisation/ Bemerkungen:

- immer mit der Hand dribbeln, die von der Fahne entfernt ist.
- dicht an der Fahnenstange vorbeidribbeln
- nach der letzten Fahnenstange den direkten Weg zum Korb suchen (keine Kurven laufen)
- Handwechsel mit tiefem, schnellem Dribbling durchführen

### 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	X				