

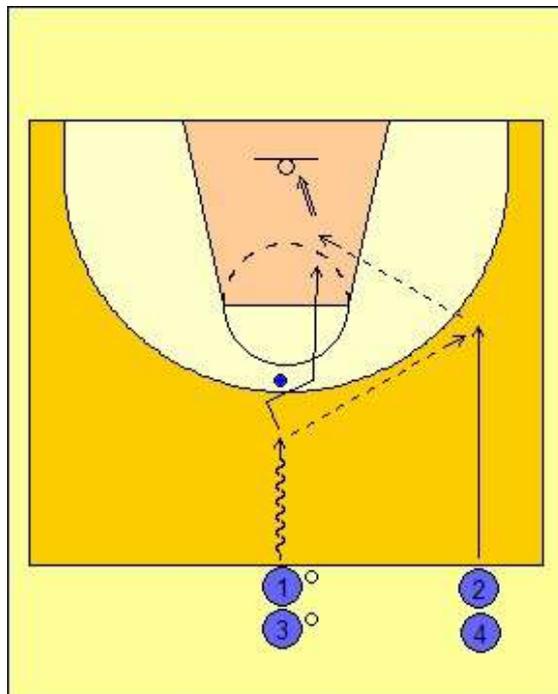


Give and go Korbleger

Spieler (optimal) 8	Spieler (min./max.) 4/10	Altersklasse U14	Bälle 2-3	Körbe 1
-------------------------------	------------------------------------	----------------------------	---------------------	-------------------

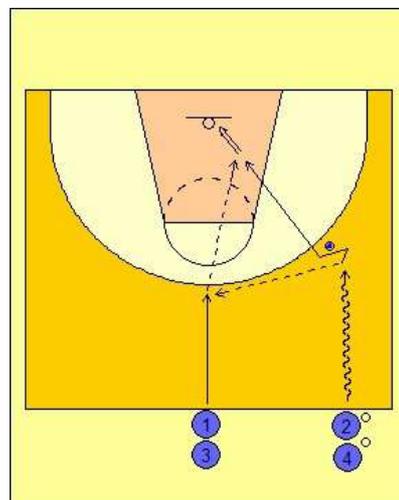
Übungsbeschreibung: Variante 1:

- Die Bälle sind bei der Gruppe in der Mitte.
- Spieler O1 dribbelt auf die Fahnenstange (Gegner) zu. Kurz vor Erreichen passt er Spieler O2 (Flügel), an, der parallel läuft.
- Nun macht er eine Laufwegtäuschung nach links und geht mit einem schnellen Schritt an der rechten Seite vorbei.
- Nun bekommt er den Ball von Spieler O2 so zugepasst, dass er ohne Dribbling mit Korbleger abschließen kann. Der Pass kann als Brust- oder Bodenpass gespielt werden.
- Spieler O2 holt den Rebound und stellt sich an der mittleren Gruppe an, Spieler O1 stellt sich an der rechten Gruppe an.
- Option: Die Übung kann auch seitenverkehrt durchgeführt werden; d.h. die rechte Gruppe stellt sich auf die linke Seite.



Variante 2:

- Die Bälle sind bei der Gruppe rechts.
- Spieler O2 dribbelt auf die Fahnenstange (Gegner) zu. Kurz vor Erreichen passt er den Spieler O1 (Aufbau) an, der parallel läuft.
- Nun macht er eine Laufwegtäuschung nach rechts und geht mit einem schnellen Schritt an der linken Seite vorbei.
- Nun bekommt er den Ball von Spieler O1 so zugepasst, dass er ohne Dribbling mit Korbleger abschließen kann. Der Pass kann als Brust- oder Bodenpass gespielt werden.
- Spieler O1 holt den Rebound und stellt sich an der rechten Gruppe an, Spieler O2 stellt sich an der Gruppe in der Mitte an.
- Option: Die Übung kann auch seitenverkehrt durchgeführt werden; d.h. die rechte Gruppe stellt sich auf die linke Seite.



Variation

- Siehe oben

Lerneffekt/ Ziel der Übung

- Give and go Spiel mit freilaufen zum Ball

Organisation/ Bemerkungen:

- Die Spieler stellen sich in 2 Gruppen an der Mittellinie auf.

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					