

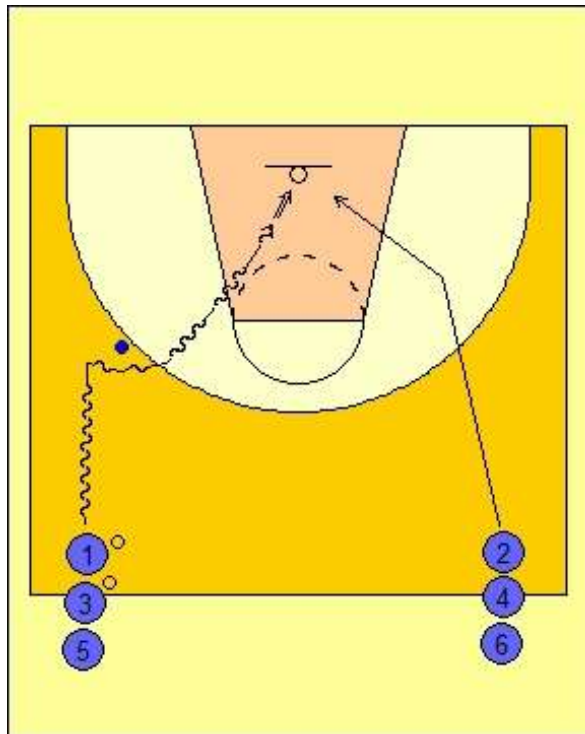


Handwechsel mit Abschluss Korbleger

Spieler (optimal) 8	Spieler (min./max.) 3/12	Altersklasse U8	Bälle 3-5	Körbe 1
-------------------------------	------------------------------------	---------------------------	---------------------	-------------------

Übungsbeschreibung:

- Ausstellung zum normalen Korbleger mit Rebounder.
- Die Bälle kommen zunächst auf die linke Seite, da von dort die Übung leichter für Rechtshänder ist.
- Der Spieler mit Ball dribbelt mit links auf die Fahnenstange zu, täuscht an, das er an der linken Seite vorbei dribbeln möchte, macht dann einen tiefen, schnellen Handwechsel verbunden mit einem Tempowechsel.
- Nun dribbelt er mit rechts an dem Verteidiger (hier: Fahnenstange vorbei) und schließt auf direktem Weg mit einem Korbleger ab (Tempo beibehalten, nicht langsamer werden).



Variation

- Der Drill startet mit den Bällen auf der rechten Seite.

Lerneffekt/ Ziel der Übung

- Handwechsel
- Tempowechsel (schneller werden)
- Korbleger

Organisation/ Bemerkungen:

- Der Fake, das man an der linken Seite vorbeigehen möchte muss glaubhaft sein.
- Mit dem Handwechsel muss eine drastische Tempoverschärfung durchgeführt werden.
- Der erste schnelle Schritt entscheidet oftmals über Gelingen und nicht Gelingen.
- Der Spieler kann auch bis zur Fahnenstange das Tempo etwas verschleppen und so später im Spiel den Verteidiger etwas unaufmerksamer zu machen.
- Ziel soll ein schneller sicherer Handwechsel sein – denn später beim Spiel entscheidet die Geschwindigkeit über den Erfolg der Aktion.

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					