



Stationstraining Basics 1
(Sprungkraft, Rebound, Passen, Dribbling)

Spieler (optimal) 8	Spieler (min./max.) 4/8	Altersklasse U14	Bälle 7	Körbe 0
-------------------------------	-----------------------------------	----------------------------	-------------------	-------------------



Übungsbeschreibung:

Benötigte Hilfsmittel: Weichbodenmatte, 7 Basketbälle, davon ein Gewichtsball, 1 Korb

Je 2 Spieler besetzen eine Station und führen die Übung parallel aus (Zeit je Übung 1 Minute/ 2 Durchgänge):

1. Station (Sprungkraft):

Aufbau: Eine Weichbodenmatte wird direkt unter den Korb geschoben.
Ausführung: Die beiden Spieler stellen sich links und rechts vom Korb auf die Matte und gehen aus einer tiefen Absprungstellung (max 90°) zum Sprung nach oben. Je nach Körpergröße sollte das Netz, das Brett oder der Ring mit den Fingern/ Händen berührt werden.

2. Station (Reboundtechnik):

Aufbau: 2 Bälle liegen etwa 3-4 Meter von der Wand entfernt auf dem Boden
Ausführung: Die beiden Spieler nehmen den Ball auf und werfen ihn von unten so an die Wand, dass der Ball nach oben abspringt. Ziel ist es für den Spieler den Ball an der für ihn höchst möglichen Stelle mit beiden Händen zu fangen, sich im schulterbreiten Stand zu landen und den Ball zu sichern.

3. Station (Passen):

Aufbau: Die Spieler stellen sich 5-6 Meter voneinander entfernt auf. Wenn vorhanden soll ein Basketball- Gewichtsball benutzt werden.
Ausführung: Die Spieler sollen sich den Ball per Brustpass zupassen. Wichtig sind genaue, technisch saubere und feste Pässe. Die Spieler sollen zu Abbremsen des Balls einen Schritt zurückgehen und beim Passen eine Schritt nach vorne gehen, um dem Ball mehr Schwung zu geben.

4. Station (Dribbling):

Aufbau: Jeder Spieler erhält 2 Basketbälle
Ausführung: Die Spieler dribbeln mit beiden Bällen parallel. Dazu nutzen sie die komplette Hallenbreite. Beim Richtungswechsel sollen die Bälle weiter gedribbelt werden. Der Blick des Spielers soll nach vorne gehen. Optional können beim Richtungswechsel die Bälle während des Dribblings von links nach rechts und umgekehrt getauscht werden.

Variation					Lerneffekt/ Ziel der Übung							
• -					<ul style="list-style-type: none"> • Sprungkraft • Rebound • Passen • Dribbling 							
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						