

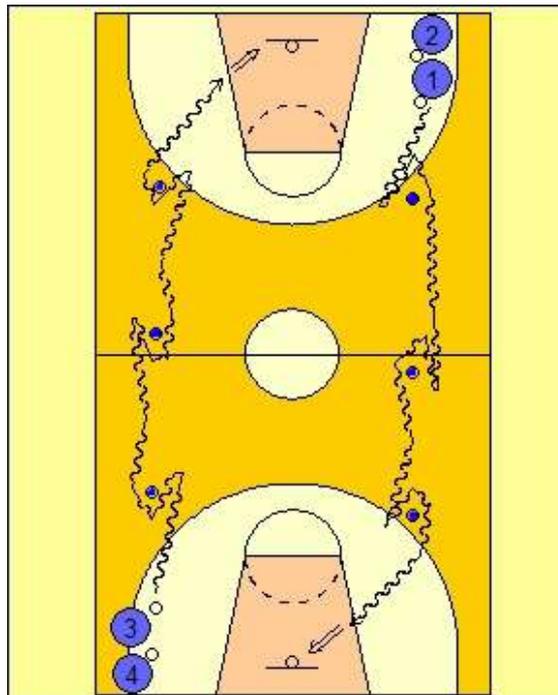


## Defensivdribbling

<b>Spieler (optimal)</b> <b>6</b>	<b>Spieler (min./max.)</b> <b>4/12</b>	<b>Altersklasse</b> <b>U14</b>	<b>Bälle</b> <b>4</b>	<b>Körbe</b> <b>2</b>
--------------------------------------	---	-----------------------------------	--------------------------	--------------------------

### Übungsbeschreibung:

- Aufstellung: 2 Gruppen mit je 2 Bällen stellen sich auf die linke Seite der Baseline.
- Der ersten beiden Spieler dribbeln parallel los.
- Die Spieler dribbeln zunächst mit rechts und machen an der rechten Seite des Kastens (blauer Punkt) einen Crossover- Schritt vorbei.
- Dann gehen sie mit 1-2 Defensivdribblings (Dribbling rückwärts), dabei werden die Füße mit kurzen Side-steps zurückgesetzt, bis man wieder vor der Fahnenstange ist, macht dann einen Handwechsel vor dem Körper und dribbelt an der linken Seite, mit der linken Hand dribbeln am Kasten vorbei.
- Der nächste Kasten wird nun links zuerst angesteuert.
- Der 2. Spieler startet erst dann, wenn Spieler O1 am 2. Kasten ist.



### Variation

- Der Handwechsel kann vor dem Körper oder durch die Beine durchgeführt werden. Achte dabei darauf, dass der Ball von vorne nach hinten durch die Beine gespielt wird.

### Lerneffekt/ Ziel der Übung

- Dribbling
- Handwechsel
- Ballhandling
- Ball schützen

### Organisation/ Bemerkungen:

- Die Dribblings sollen beim Richtungswechsel und beim Handwechsel tief erfolgen.
- Der Spieler soll beim Dribbling die Knie nicht durchgedrückt haben und den Ball nie höher als Hüfthoch dribbeln, und den Oberkörper aufrecht und die Blick nach vorne und nicht auf den Ball gerichtet haben.
- Der Ball soll möglich immer mit dem eigenen Körper geschützt werden.

### 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							