

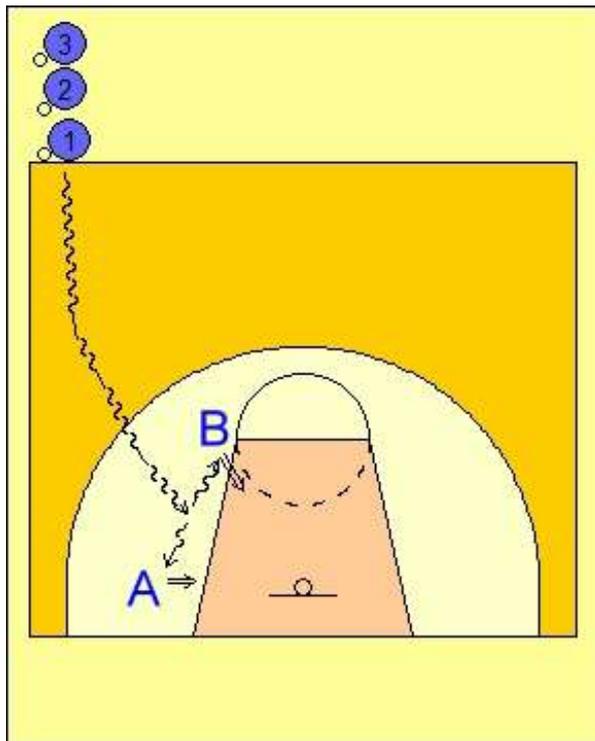


Handwechsel mit anschließendem Onside Dribbling und Wurf

Spieler (optimal) 6	Spieler (min./max.) 4/10	Altersklasse U14	Bälle 3-4	Körbe 1
-------------------------------	------------------------------------	----------------------------	---------------------	-------------------

Übungsbeschreibung:

- Die Spieler stellen sich in einer Gruppe auf der rechten Seite an der Mittellinie auf.
- Der erste Spieler dribbelt mit tiefen, schnellen Handwechseln vor dem Körper, wobei der den Blick Richtung Korb richtet ist, bis zum Zonenrand.
- Dort kann er dann zwischen zwei Optionen wählen:
 - Option A:** Er wechselt den Ball im Dribbling auf die rechte Hand, macht einen Ausfallschritt mit dem rechten Fuß Richtung Baseline mit gleichzeitigem Dribbling rechts neben dem Körper. Danach zieht er den linken Fuß nach, begibt sich in eine parallele Schrittstellung zum Wurf und wirft.
 - Option B:** Er wechselt den Ball im Dribbling auf die linke Hand, macht einen Ausfallschritt mit dem linken Fuß Richtung Freiwurflinie mit gleichzeitigem Dribbling links neben dem Körper. Danach zieht er den rechten Fuß nach, begibt sich in eine parallele Schrittstellung zum Wurf und wirft.
- Danach holt er seinen eigenen Rebound und stellt sich wieder hinten an.



Variation

- Die gleiche Übung von der linken Seite
- Statt des Wurfes kann auch zum Korb penetriert werden und mit Korbleger abgeschlossen werden.
- Die Spieler können auch auf mehrere Körbe verteilt werden.

Lerneffekt/ Ziel der Übung

- Handwechsel
- Onside - Dribbling
- Wurf/ Sprungwurf

Organisation/ Bemerkungen:

- Wichtig ist das der Spieler schnelle, tiefe Handwechsel macht und dies aus einer tiefen Dribbelstellung. Der Oberkörper ist aufrecht und der Blick nach vorne gerichtet.
- Außerdem ist darauf zu achten, dass der Spieler sich beim Onside - Dribbling nicht auf den Fuß dribbelt.

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				