

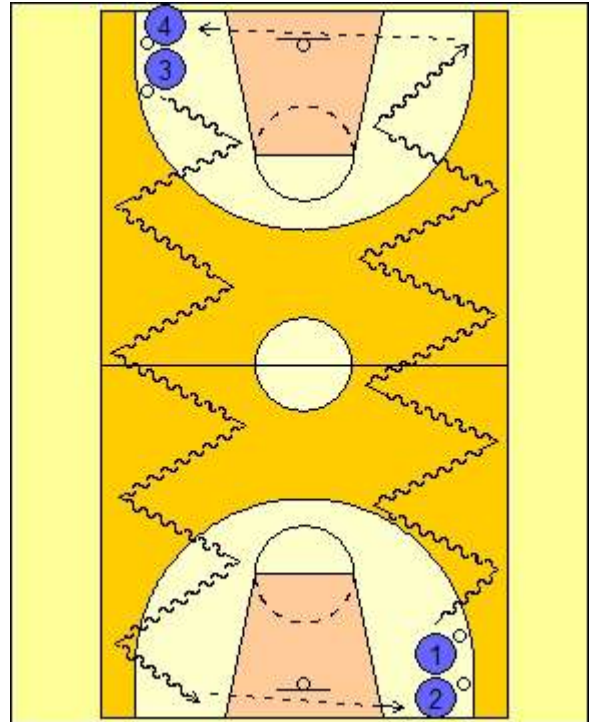


Aufwärmen mit Handwechseln im Zick- Zack

Spieler (optimal) 8	Spieler (min./max.) 4/12	Altersklasse U12	Bälle 4-12	Körbe 0
-------------------------------	------------------------------------	----------------------------	----------------------	-------------------

Übungsbeschreibung:

- Das Team wird in 2 Gruppen aufgeteilt. Jede Gruppe stellt sich an der rechten Seite der Baseline auf. Die ersten 2-3 Spieler haben jeweils einen Ball.
- Die jeweils ersten Spieler der Gruppe fangen an im Zick zack den Ball nach vorne zu bringen. Ein Richtungswechsel verbunden mit einem Hand- und Tempowechsel (schneller erster Schritt nach dem Richtungswechsel) soll alle 2-3 Dribblings erfolgen.
- Folgende Handwechsel sollen trainiert werden:
 - vor dem Körper
 - hinter dem Körper
 - durch die Beine
 - Spinmove / Reversedribbling
- Der nächste Spieler einer Gruppe beginnt, wenn der Vordermann die Mittellinie passiert hat.
- Am Ende der Bahn wird der Ball zum nächsten Spieler ohne Ball in der Gruppe gepasst.



Variation

- Ballvortrag über die linke Spielfeldseite

Lerneffekt/ Ziel der Übung

- Dribbling
- Handwechsel (Diverse)
- Tempowechsel
- Schnelligkeit
- Ball schützen

Organisation/ Bemerkungen:

- Wichtig ist das der Spieler schnelle, tiefe Handwechsel macht und dies aus einem tiefen Körperschwerpunkt heraus macht. Der Oberkörper ist hingegen aufrecht und der Blick nach vorne gerichtet z.B. über die Schulter beim Richtungswechsel. Der Spieler soll versuchen trotz des Drills das ganze „Vorfeld“ im Auge zu behalten – Überblick behalten.

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							