



basketball-drills.de

Drilldatenbank

2-Ball-Dribbeltraining

Spieler (optimal)	Spieler (min./max.)	Altersklasse	Bälle	Körbe
6	2/10	U12	2-10	0



Übungsbeschreibung:

- Die Spieler stellen sich in 2er Gruppen an einer Baseline auf. Der 1. Spieler hat zwei Bälle:
 - Der 1. Spieler dribbelt zunächst 6 Bahnen, wobei sie beide Bälle parallel im "Takt" dribbeln. Danach macht der 2. Spieler das gleiche
 - Übung wie oben, nur das die Bälle nun versetzt "unrhythmisch" gedribbelt werden.
- Jeder Spieler hat einen Ball und stellt sich damit 3-4 Meter von der Wand auf. Nun dribbelt er den Ball fest, nimmt dabei eine tiefe Körperstellung ein (SPD- Stellung). Aus dem festen Dribbling versucht er nun den Ball direkt nur mit der Dribbelhand an die Wand zu passen, um den Ball danach sofort wieder zum Dribbling aufzunehmen. Die Übung soll mit der rechten und linken Hand geübt werden.
- Danach bilden zwei Spieler eine Gruppe. Der erste Spieler dribbelt nun im Abstand von 3-4 Meter von der Wand mit beiden Bällen parallel. Aus dem Dribbling passt er nun abwechselnd den linken und rechten Ball an die Wand – mit der anderen Hand wird parallel weiter gedribbelt. Zwischen den Pässen wird immer gedribbelt. Der 2. Spieler holt die verloren gegangenen Bälle. Danach tauschen die Spieler.
- Nun stellen sich die beiden Spieler im Abstand von 3-4 Meter gegenüber auf. Ein Spieler dribbelt wieder mit beiden Bällen parallel. Der andere Spieler zeigt nun die rechte oder linke Hand, auf die der dribbelnde Spieler passen soll. Danach gibt es das Kommando rechts oder links. Bei "rechts" muss der dribbelnde Spieler den rechten Ball auf die angezeigte Hand passen, bei "links" den linken Ball. Mit dem anderen Ball dribbelt er solange weiter. Der gegenüberstehende Spieler passt den Ball sofort wieder auf die freie Hand zurück und der Dribbler dribbelt wieder mit beiden Bälle. Danach tauschen die Spieler.
- Nun folgt eine Übung ohne Ball: Der Spieler setzt sich an die Wand, d.h. dass die Kniegelenke einen 90° Winkel zeigen und der Rücken gerade an die Wand gepresst wird. Nun soll der Spieler diese Position halten und darf diese Position möglichst lange nicht verlassen.
- Wie die vorherige Übung, nur das der Spieler nun einen Ball zum dribbeln hat und diesen mit einem Handwechsel unter seinen Beinen durchgehend dribbelt.
- Wie die vorherige Übung, nur das der Spieler nun 2 Bälle parallel dribbelt. (bei zu wenigen Bällen kann die Übung in 2er Gruppen durchgeführt werden).

Variation					Lerneffekt/ Ziel der Übung							
<ul style="list-style-type: none"> keine 					<ul style="list-style-type: none"> Ballhandling Dribbling Koordination 							
Organisation/ Bemerkungen:												
<ul style="list-style-type: none"> Bei Spielern mit Knieproblemen sollte das Wandsitzen nur sehr vorsichtig und je nach dem gar nicht gemacht werden. Als Erleichterung sollten 2 Bälle benutzt werden, die gleichhoch springen... Die Spieler sollen bei allen Übungen möglichst wenig auf den Ball gucken... 												
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		