

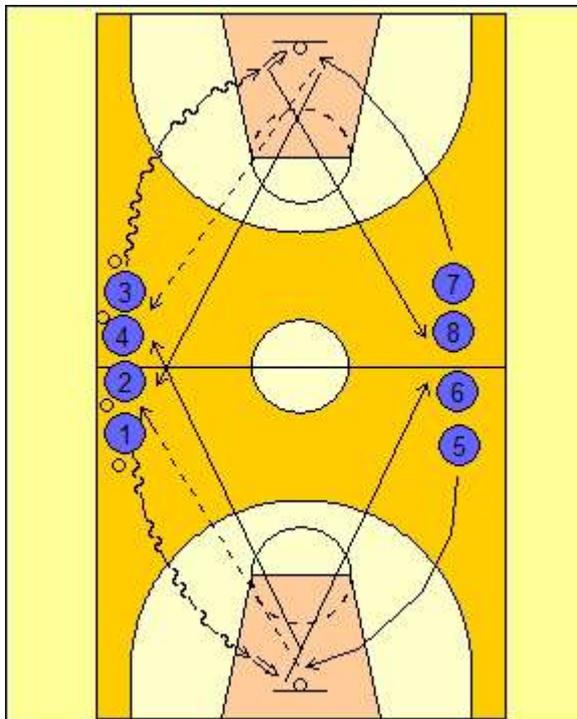


Korbleger rechts/ links kombiniert

Spieler (optimal) 8	Spieler (min./max.) 8/12	Altersklasse U12	Bälle 4	Körbe 2
-------------------------------	------------------------------------	----------------------------	-------------------	-------------------

Übungsbeschreibung:

- **Aufstellung:** Je Korb stellen sich die Spieler rechts und links an der Mittellinie auf (inkl. Rebounder). Die Bälle sind bei dem einen Korb auf der linken, beim anderen Korb auf der rechten Seite.
- Nun beginnt eine normale Korblegerübung mit Rebound, d.h. dass der jeweils andere Spieler der gegenüberliegenden Gruppe den Rebound holt.
- Und so wird sich angestellt:
 - Der Spieler (O1), der den Korbleger gemacht hat, stellt sich auf seiner Hälfte beim Rebound an.
 - Der Rebounder (O5) holt den Ball und passt ihn zum nächsten Spieler (O2) und stellt sich danach in der anderen Hälfte hinter O4 an.



Variation

- keine

Lerneffekt/ Ziel der Übung

- Korbleger rechts/ links

Organisation/ Bemerkungen:

- Die Spieler müssen wo sie sich anstellen müssen.
- Auf technisch gute Korbleger und Pässe achten.
- Die Spieler sollen jeweils immer von der Mittellinie starten (oder knapp davor, wenn wenig Platz ist)

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					