



Ballhandling mit 2 Bällen

Spieleranzahl: egal Benötigte Hilfsmittel: je Spieler 2 Bälle

Verschiedene Übungen (alle Übungen werden im Stand/ bzw. im sitzen ausgeführt):

1. im stehen:

- a. Beide Bälle parallel dribbeln (beide Bälle berühren gleichzeitig den Boden)
- b. Beide Bälle dribbeln (die Bälle berühren abwechselnd, zeitversetzt den Boden)
- c. Beide Bälle dribbeln (einen Ball normal hoch dribbeln, den zweiten Ball möglichst tief dribbeln)
- d. Beide Bälle neben dem Körper als V- Dribbeling
- e. Ein Ball zeitlich als V- Dribbling weiterführen, den zweiten Ball normal dribbeln
- f. Ein Ball dribbeln, den anderen Ball mit der anderen Hand nach oben werfen
- g. Beide Bälle jonglieren, nach dem ersten Wurf muss jeder Ball mit beiden Bällen gleichzeitig gefangen und wieder nach oben geworfen werden. Bälle müssen in einem „O“ geworfen werden.

2. im sitzen:

Beine parallel ausgestreckt nach vorne:

- a. Beide Bälle dribbeln
- b. Einen Ball hoch dribbeln, den anderen Ball so tief wie möglich dribbeln

Beine als V ausgestreckt nach vorne:

- c. Ein Ball neben dem Körper dribbeln, der andere Ball wird immer über das ausgestreckt Bein gedribbelt.

Variation	Lerneffekt/ Ziel der Übung
<ul style="list-style-type: none"> • Siehe oben 	<ul style="list-style-type: none"> • Ballhandling • Dribbling • Das Gehirn wird darauf hin trainiert, zwei verschiedene Sachen gleichzeitig zu bewältigen.
Organisation/ Bemerkungen:	Durchführung in Trainingsphase:
<ul style="list-style-type: none"> • Die Spieler sollen die Basketballgrundstellung einnehmen, d.h. tiefer Schwerpunkt (Hintern nach unten) und Oberkörper aufrecht, Blick möglichst nach vorne und nicht auf den Ball richten (das wird sich zu Beginn allerdings nicht vermeiden lassen...) • Die beiden Bälle pro Spieler sollten etwas die gleiche Qualität haben und in etwa gleich hoch springen. • Jeder Übung wird wenn möglich auch immer gespiegelt durch geführt. 	<ul style="list-style-type: none"> • Mittelteil
Altersklassen:	Enthält folgende Elemente:
<ul style="list-style-type: none"> • ab U14 	<ul style="list-style-type: none"> • Ballhandling • Dribbling
Autor:	