

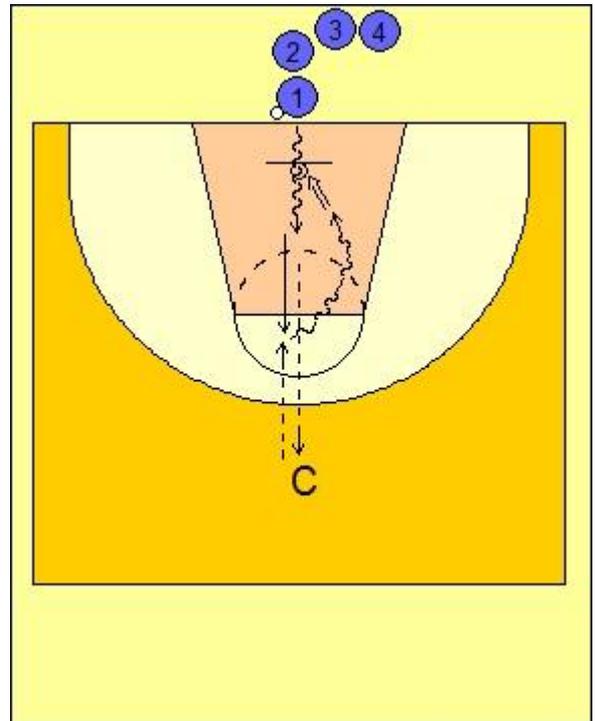
### Basics: More in one 1

#### Minibasketball + Basic Training

Spieler (optimal)	Spieler (min./max.)	Altersklasse	Bälle	Körbe
6	1/12	U10	1	1

#### Übungsbeschreibung:

- Der Trainer (C) steht jenseits der Dreipunktlinie, die Spieler in einer Gruppe unter dem Korb. Der erste Spieler O1 hat den Ball.
- Der Spieler dribbelt nun den Ball in etwa bis zum Beginn des Sprungkreises und passt den Ball aus der Bewegung zum Trainer und läuft direkt durch zur Freiwurflinie.
- Dort bekommt er den Ball in der Luft wieder und macht einen Eintaktstopp. Anschließend macht er einen Sternschritt und dreht sich damit zum Korb. /Rechtshänder zunächst im Uhrzeigersinn / Linkshänder gegen den Uhrzeigersinn.
- Danach kann er noch eine Laufwegtäuschung einbauen und dann in das Dribbling zum Korbleger gehen. Abschluss der Übung ist der Korbleger.



#### Variation

- Vorgabe Korbleger rechts/ links
- **Schwieriger:** Wenn die Drehrichtung des Sternschritts (Standbein) nicht für den anschließenden Korbleger stimmt (ggf. Onside-Dribbling)
- **Der Passgeber sagt dem Spieler was er machen soll.** Nachdem der Passgeber den Ball bekommen hat wartet er bis der Spieler abgestoppt hat und sagt ihm dann wie rum er sich drehen soll und ob er dann ein Crossover oder Onside Dribbling machen soll. z.B. rechts herum – Crossover

#### Lerneffekt/ Ziel der Übung

- Passen aus der Bewegung
- Eintaktstopp
- Fangen
- Sternschritt
- Laufwegtäuschung (Jap Step)
- Korbleger (richtige Schrittfolge)

#### Organisation/ Bemerkungen:

- Auf Standbein beim Sternschritt achten. Kein Schrittfehler beim andribbeln zum folgenden Korbleger.
- Auf genaue Ausführung der einzelnen Basics achten.

#### 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	X			X		