

## Spiegelbilddribbling

Spieler (optimal)	Spieler (min./max.)	Altersklasse	Bälle	Körbe
 10	 2/14	 U10	 1 je Spieler	 0

### Übungsbeschreibung:

- **Variante 1:**
  - 2 Spieler stellen sich im Abstand von ca. 2-3 Meter gegenüber auf, so dass sie sich ansehen. Ein Spieler ist das Original, der andere das Spiegelbild. Das Original fängt nun an verschiedene Dribblings zu machen: rechts, links, Handwechsel, durch die Beine... und das Spiegelbild muss diese Dribblings entsprechend „als Spiegelbild“ nach machen. Dabei muss er mit links dribbeln, wenn das Original mit rechts dribbelt.
- **Variante 2:**
  - Die Spiegelachse ist nun die Mittellinie. Jetzt werden die Dribblings nicht nur mehr im Stand sondern auch in der Bewegung durchgeführt, d.h. das das Original sowohl nach vorne als auch nach hinten dribbeln darf. Der Blick bleibt aber bei der ganzen Übung in Richtung Mittellinie gerichtet, so dass man, wenn man sich von der Mittellinie entfernt, auch Rückwärts laufen muss.



### Variation

- Verschiedene Dribblings
- Man kann auch Ballhandlingübungen wie Achten durch die Beine, Ball um den Körper kreisen lassen oder ähnliches einbauen.
- Man kann auch als Trainer oder ein Spieler das „Original“ für alle anderen Spieler vorgeben.

### Lerneffekt/ Ziel der Übung

- Der Spieler soll lernen blind zu dribbeln und seine Aufmerksamkeit anderen Dingen (in diesem Fall seinem Gegenüber) zu widmen.

### Organisation/ Bemerkungen:

- Gerade Spieleranzahl
- Etwa gleichstarke Spieler in Sachen Ballhandling und Dribbling zusammen tun, damit Spieler nicht unter- oder überfordert werden.

### Durchführung in Trainingsphase:

Warm up	Warm up2 (2. Übung)	Mitte	Ende	Cooldown
	X	X		

### Enthält folgende Elemente:

Dribbling/ Ballhandling	Passen/ Fangen	Lay up	Wurf	Kond.	Koord.	Defense	Spiel
X					X		