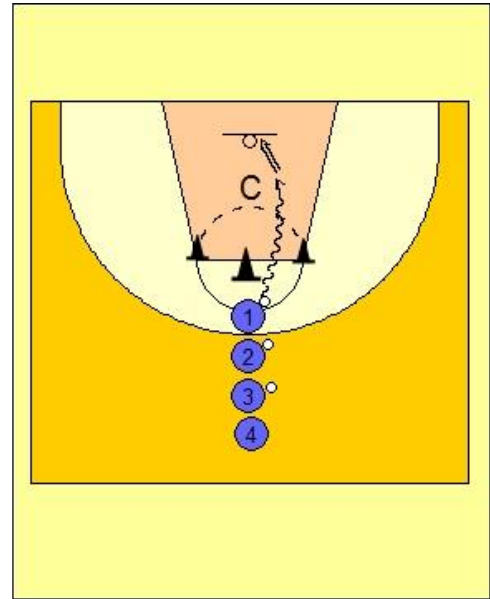


Entscheidungsdrills beim Dribbeldurchbruch

Spieler (optimal)  6	Spieler (min./max.)  3/12	Altersklasse  U14	Bälle  3	Körbe  1-2
----------------------------------------------------------------------------------------------------------	---------------------------------------------------------------------------------------------------------------	-------------------------------------------------------------------------------------------------------	----------------------------------------------------------------------------------------------	------------------------------------------------------------------------------------------------

Übungsbeschreibung (Drill 1):

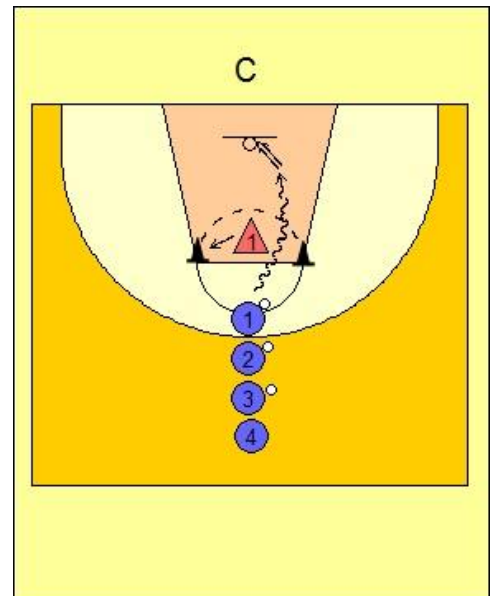
- Auf beide Ecken der Freiwurflinie wird ein Hütchen gestellt. Etwa einen halben Meter vor der Freiwurflinie wird ein Kasten gestellt. Der Coach steht mittig vor dem Korb.
- Der Coach zeigt zunächst die Richtung an, an der Seite der Spieler am Kasten vorbei zum Korb dribbeln soll. Dafür hat der Spieler genau ein Dribbling. Dabei ist zu beachten, dass er einen weiten ersten Schritt macht verbunden mit einem Pushing Dribbling nach vorne.
- Variationen: zunächst aus dem Stand, später dribbelt der Spieler auf der Stelle und macht ständig tiefe weite, schnelle Handwechsel und muss bei der Anzeige des Coaches entsprechend aus dem Dribbling reagieren.



Der Coach kann optional beim Korbleger stören und sogar etwas schieben.

Übungsbeschreibung (Drill 2):

- Wiederum stehen zwei Hütchen auf den Ecken der Freiwurflinie. Diesmal steht ein Verteidiger in der Mitte zwischen den beiden Hütchen.
- Der Verteidiger muss nach eigenem Ermessen (maximal 4-5 Sekunden) mit einem Sidestep zu einem der beiden Hütchen gehen und dies mit der Hand berühren. Erst danach darf er verteidigen.
- Der Dribbler muss genau in diesem Moment reagieren und über die freie Seite zwischen dem Verteidiger und dem anderen Hütchen zum Korb ziehen und mit Korbleger abschließen.
- Der Offenspieler wird danach der nächste Verteidiger.
- Variationen: zunächst aus dem Stand, später dribbelt der Spieler auf der Stelle und macht ständig tiefe weite, schnelle Handwechsel und muss bei der Anzeige des Coaches entsprechend aus dem Dribbling reagieren.



Organisation/ Bemerkungen:

- Der Spieler darf nur zwischen den beiden Hütchen zum Korb dribbeln.
- Achte auf Schrittfehler beim andribbeln.

Lerneffekt/ Ziel der Übung

- Schnelle Entscheidung treffen
- Reaktionsfähigkeit schulen
- Defense lesen

Durchführung in Trainingsphase:

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

Enthält folgende Elemente:

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