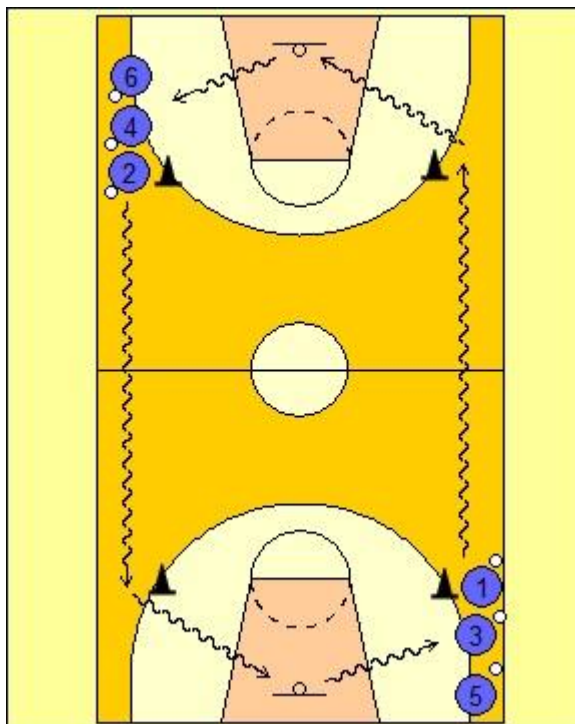


Korbleger mit Laufschiene

Spieler (optimal)	Spieler (min./max.)	Altersklasse	Bälle	Körbe
 10	 2/12	 U12	 je 1	 2

Übungsbeschreibung:

- Jeder Spieler hat einen Ball. Es werden im Kreis Korbleger rechts gemacht.
- Zwischen den Pylonen/ Fahnenstangen werden dann folgende Laufübungen jeweils für einen komplette Runde durchgeführt, bei denen das Dribbling natürlich weitergeführt wird:
 - Hopperlauf
 - Anfersen
 - Skippings (Kniehebelauf)
 - Rückwärtslaufen



Variation

- Übung mit Korbleger links
- Die Laufwege können auch als „Acht“ vorgegeben werden, d.h. das Korbleger rechts und links gemischt sind und die Laufbahnen für die Koordination diagonal sind (Achtung in der Mitte schneiden sich die Laufwege)

Lerneffekt/ Ziel der Übung

- Korbleger
- Laufschiene
- Koordination
- Dribbling

Organisation/ Bemerkungen:

- Achte auf die genaue Ausführung der Laufschiene.
- Das Dribbling muss immer seitlich vom Körper durchgeführt werden.

- Da viele Jugendliche die Laufschiene langweilig bzw. unnötig finden kann bei dieser Übung das was Spaß macht (Korbleger) mit dem nützlichen (Laufschiene) verbunden werden ;-)

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		