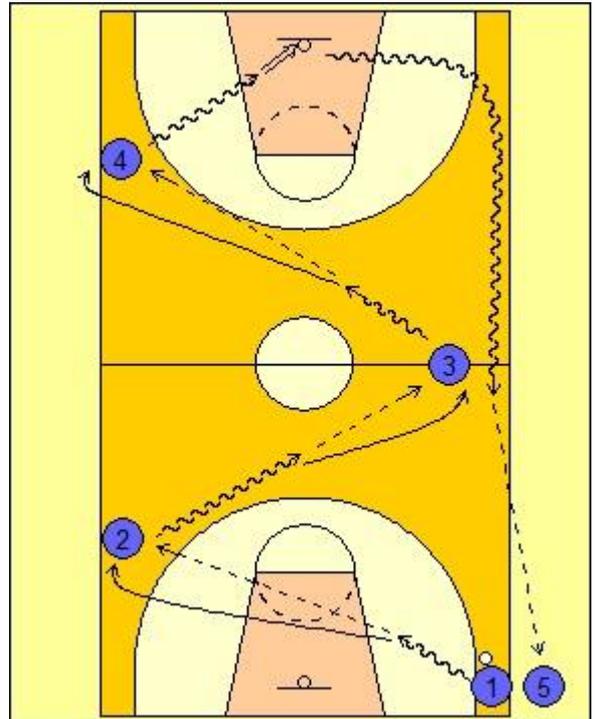


## Passen aus der Bewegung/ Dribbelstart

Spieler (optimal) 7	Spieler (min./max.) 5/12	Altersklasse U10	Bälle 2-3	Körbe 1
------------------------	-----------------------------	---------------------	--------------	------------

### Übungsbeschreibung:

- **Aufstellung wie rechts.** Bei mehr als 5 Spielern soll ein zweiter Ball hinzugenommen werden.
- Grundsätzlich gilt: Bei Dribbelstart beginnt der Spieler immer mit der vom Zielkorb abgewandten Seite zu dribbeln.
- Spieler O1 beginnt mit dem Dribbling mit der linken Hand. Nach 2-3 Dribblings passt er den Ball aus der Bewegung zu O2 und nimmt danach dessen Position ein.
- Nun startet O2 mit einem Dribbling mit der rechten Hand, macht 2-3 Dribblings und passt den Ball zu O3.
- Gleicher Ablauf bis O4. O4 erhält den Ball und schließt mit einem Korbleger links ab, holt seinen eigenen Rebound, dribbelt außen herum bis kurz über die Mittellinie und passt von dort den nächsten Spieler am Start an und stellt sich wieder dort an.



- Bei 2 Bällen startet der nächste Spieler wenn der Ball von O2 zu O3 gepasst wird.

### Variation

- Beginn in der linken Ecke, um mit einem Korbleger rechts abzuschließen.
- Der Passempfänger soll vor dem Dribbelbeginn einen Jap step machen und dann mit dem Dribbling beginnen.
- Der Passempfänger fängt bereits langsam an zu laufen und bekommt den Ball dann in die Bewegung gepasst – Drill dann nur noch mit einem Dribbling.
- Drill ganz ohne Dribbling (Ball wird beim Korbleger auch in die Bewegung gespielt). Nur zu Startpunkt hin muss gedribbelt werden.

### Lerneffekt/ Ziel der Übung

- Dribbelstart links und rechts
- Passen aus der Bewegung
- Option: Passen in die Bewegung
- Korbleger

### Organisation/ Bemerkungen:

- Einfacher Übungsablauf, mit dem sowohl der Dribbelstart als auch das Passen aus der Bewegung gut trainiert werden kann.

- Auf Schrittfehler achten
- Der Blick soll beim Dribbelbeginn nach vorne und nicht auf den Ball gerichtet sein.

### 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					