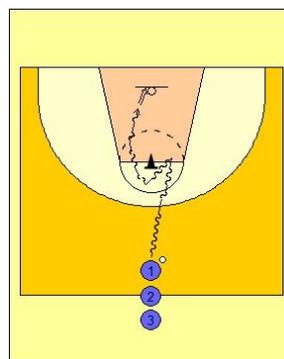


Penetration mit Dribbeltäuschung (Crossover)

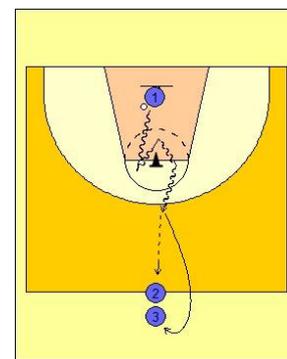
Spieler (optimal)  egal	Spieler (min./max.)  1/12	Altersklasse  U14	Bälle  1-2	Körbe  1-2
---	---	---	--	--

Übungsbeschreibung:

- Die Spieler stellen sich in einer Gruppe an der Mittellinie auf. Der 1. Spieler hat einen Ball.
- Der Spieler dribbelt auf die Fahnenstange zu, täuscht einen Dribbeldurchbruch auf der rechten Seite an (dabei geht er neben die Fahnenstange, schützt den Ball durch seinen Körper) macht ein Crossover Dribbling vor dem Körper oder durch die Beine auf die linke Hand und geht dann mit der linken Hand an der linken Seite vorbei, Abschluss Korbleger.
- Danach holt er seinen eigenen Rebound, dribbelt wieder auf die Fahnenstange zu, wiederholt die Übung vom Hinweg und passt anschließend O2 an, der nun als nächstes den Drill macht.

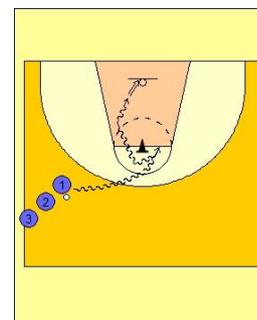


Hinweg



Rückweg

- **Variation:**
 - Der Beginn ist nicht auf der Korb-Korblinie sondern auf einer der beiden seitlichen Flügelpositionen.
 - Dabei wird das Penetrationdribbling über die Mitte angetäuscht, dann der Handwechsel gemacht und über die linke Seite zum Korb gegangen.



Variation

- Die Fahnenstange wird durch den Coach oder einen Spieler ersetzt, der dann aber auch auf die Täuschung eingeht.
- Verschiedenen Startpositionen (siehe oben)
- Anstatt des Korblegers kann auch direkt nach dem Handwechsel ein Wurf auf dem Hinweg genommen werden.
- Als weitere Steigerung kann ein direkt folgendes weiteres Crossover Dribbling erfolgen.

Lerneffekt/ Ziel der Übung

- Dribbeltäuschung
- Crossover Dribbling
- Penetration Dribbling
- Ballhandling
- Wurf oder Korbleger

Organisation/ Bemerkungen:

- Wichtig sind bei einer guten Technik (Ballhandling) die Schnelligkeit und die Glaubwürdigkeit der Täuschung. Der Verteidiger muss dazu gezwungen werden anzunehmen, dass der Spieler an der rechten Seite vorbei will. Durch den plötzlichen Tempo- und Richtungswechsel soll der Verteidiger aus der Balance gebracht werden. Die Täuschung soll durch ein „Wippen“ mit den Schultern in die jeweilige Richtung glaubhafter 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				