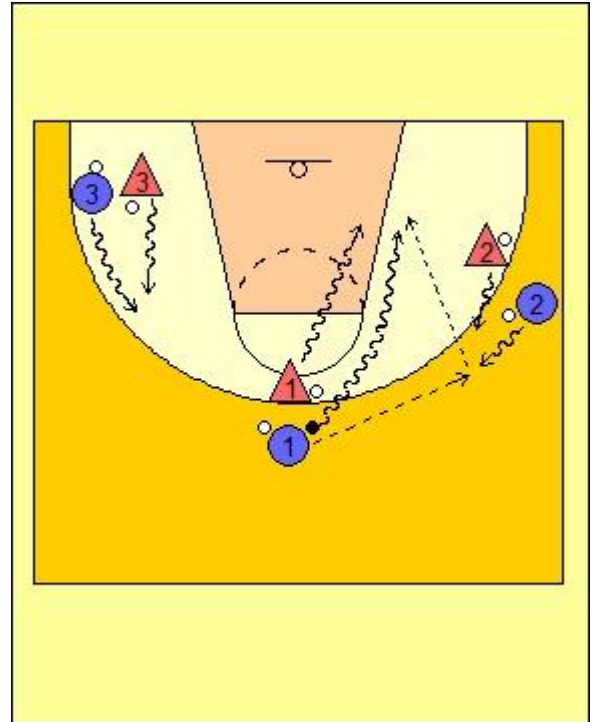


Left hand + Softball Game

Spieler (optimal)  10	Spieler (min./max.)  2/10	Altersklasse  U12	Bälle  je1	Körbe  1-2
---	---	---	--	--

Übungsbeschreibung:

- Jeder Spieler hat einen Basketball (den er mit der linken Hand dribbelt). Zusätzlich kommt ein weiterer Softball (Schaumstoff- Volleyball oder ein anderer weicher Ball, der mit einer Hand gegriffen werden kann) dazu.
- Nun kann entweder im 4-4 oder 5-5 auf 2 Körbe oder im 2-2 oder 3-3 auf einen Korb gespielt werden.
- Folgende Regeln gelten:
 - Jeder Spieler, egal ob Offense oder Defense muss ständig seinen Ball mit der schwachen Hand dribbeln.
 - Mit dem Softball wird gespielt und gepunktet.
 - Die Defense darf nur den Softball verteidigen aber nicht den Basketball attackieren.
 - Beim Korbleger muss nur ein Ball gedribbelt werden. Das kann auch der Softball sein.
 - Ein Spieler darf nur ins Spiel eingreifen, wenn er mit seinem Basketball dribbelt. Das gilt auch für die Defense...



Variation

- Linkshänder müssen natürlich mit rechts die ganze Zeit dribbeln.
- Option: Beim Wurf mit dem Softball darf der Basketball kurz aufgenommen werden.

Lerneffekt/ Ziel der Übung

- Trainiert Dribbling und Ballhandling mit der schwachen Hand verbunden mit viel Spaß im Spiel.

Organisation/ Bemerkungen:

- Der Spieler wird durch Aktionen mit dem Softball sowie beim Freilaufen und in der Verteidigung vom Dribbling mit der linken Hand abgelenkt. Somit wird „das“ auf den Ball gucken vermieden.

Beispiel für einen entsprechenden Softball:



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	X			X	X