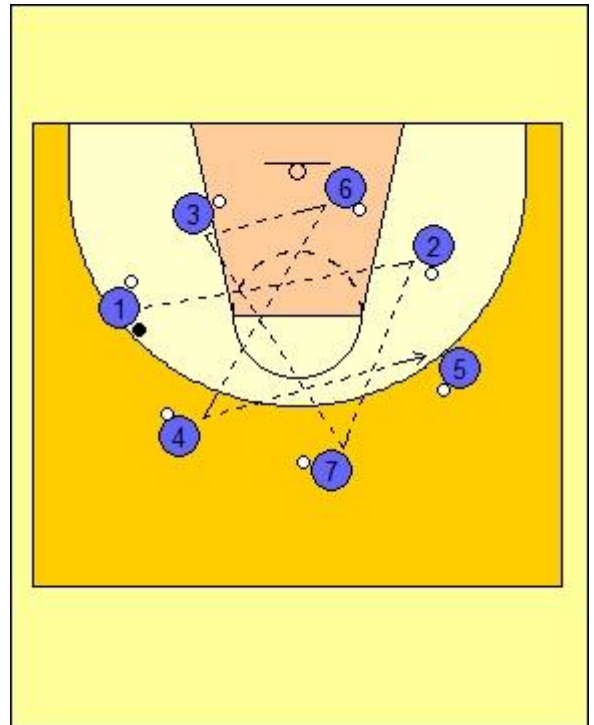


Schwache Hand Dribbling + Passen (Softball)

Spieler (optimal)  6	Spieler (min./max.)  5/10	Altersklasse  U10	Bälle  je1	Körbe  0
-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------	----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	--------------------------------------------------------------------------------------------------------------	------------------------------------------------------------------------------------------------	-----------------------------------------------------------------------------------------------------

Übungsbeschreibung:

- Jeder Spieler hat einen Basketball + einen weiteren Ball, der ein Softball/ Schaumstoff-Volleyball sein sollte (oder ein anderer Ball, den man gut mit einer Hand fangen kann) für die gesamte Gruppe.
- Die Spieler stellen sich in einem Kreis auf und beginnen jeweils mit der schwachen Hand (meist die linke) ihren Basketball zu dribbeln.
- Ein Spieler bekommt zusätzlich den Softball und fängt an diesen zu einem beliebigen Spieler im Kreis zu passen. Nun wandert der Softball per Pass immer weiter. Die Passreihenfolge soll rein zufällig erfolgen.



Variation

- Bei mehr als 9 Spielern kann ein zweiter Softball hinzugenommen werden.
- Natürlich kann anstatt des Softballs auch ein weiterer Basketball verwendet werden. Dieser ist aber schwerer mit einer Hand zu fangen und die Verletzungsgefahr steigt unnötig durch falsches fangen.

Lerneffekt/ Ziel der Übung

- Dribbling mit der schwachen Hand, ohne auf den Ball zu sehen, da der Spieler ja den Softball mit dem Auge verfolgen muss bzw. fangen oder passen muss.

Organisation/ Bemerkungen:

- Durch das Passen mit dem Softball in beliebiger Reihenfolge soll der Spieler dazu gezwungen werden den Softball die ganze Zeit mit dem Auge verfolgen zu müssen, um zu wissen wann der Ball zu ihm kommt. Außerdem muss er den Ball fangen und passen können. Dabei wird das Dribbeln mit der linken Hand automatisiert.
- Linkshänder dribbeln natürlich mit rechts...
- Auf genaue Pässe achten. Nicht gefangene Pässe müssen dribbelnd wiedergeholt 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						