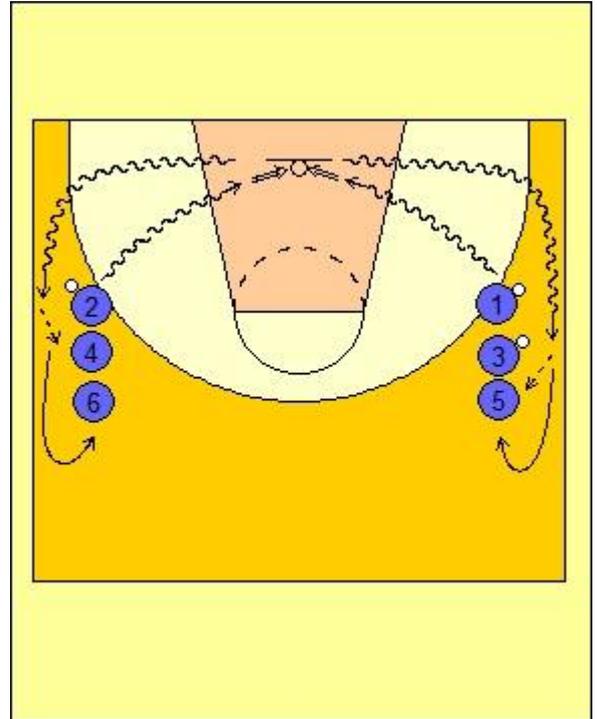


Korbleger Variationen

Spieler (optimal)  6	Spieler (min./max.)  2/10	Altersklasse  U12	Bälle  3	Körbe  1
---	--	--	---	---

Übungsbeschreibung:

- Die Spieler teilen sich in 2 Gruppen auf, die sich an der 45° Position links und rechts kurz hinter der Dreierlinie aufstellen. Die Gruppe, die 2 Bälle hat beginnt.
- Der Spieler O1 beginnt mit dem Drill, schließt mit dem vorgegeben Korbleger ab, holt seinen eigenen Rebound, passt den Ball zu anderen Gruppe und stellt sich dort auch an. O2 beginnt, sobald der Rebound gesichert wurde.
- Folgende Korbleger- Varianten sollen und abwechselnd von rechts und links durchgeführt werden:
 - Korbleger rechts (Durckwurf), Absprung mit links, Wurf mit der rechten Hand – von der anderen Seite jeweils seitenverkehrt.
 - Wie oben nur mit Unterhandkorbleger
 - Korbleger rechts (Durckwurf), Absprung mit links, Wurf mit der linken Hand – von der anderen Seite jeweils seitenverkehrt.
 - Wie oben nur als Unterhandkorbleger



- Reversekorbleger (unter dem Korb durch) von rechts, Absprung links, Wurf mit rechts – von der anderen Seite jeweils seitenverkehrt.
- Reversekorbleger (unter dem Korb durch) von rechts, Absprung links, Wurf mit links – von der anderen Seite jeweils seitenverkehrt.

Variation

- siehe oben
- Bei nur 2-3 Spielern jeder Spieler mit einem Ball
- Variationen können auch in einer normalen Korblegerübung mit Rebound zunächst von rechts und dann von linke durchgeführt werden.

Lerneffekt/ Ziel der Übung

- Korbleger
- Reverse Korbleger
- Fußarbeit, richtiger Schrittfolge nach Vorgabe

Organisation/ Bemerkungen:

- Durch diesen Drill sollen die Spieler sowohl in der Lage sein einen normalen Korbleger rechts bzw. links mit der richtigen Schrittfolge zu machen als aber auch im Spiel, in der entsprechenden Situation, davon abzuweichen und einen Korbleger rechts (mit der entsprechenden Schrittfolge) auch mit der linken Hand abschließen zu können.
- Durch den ständigen Wechsel von der rechten zur linken Seite, muss der Spieler in der Lage sein die Schrittfolge ständig umstellen zu müssen.

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					