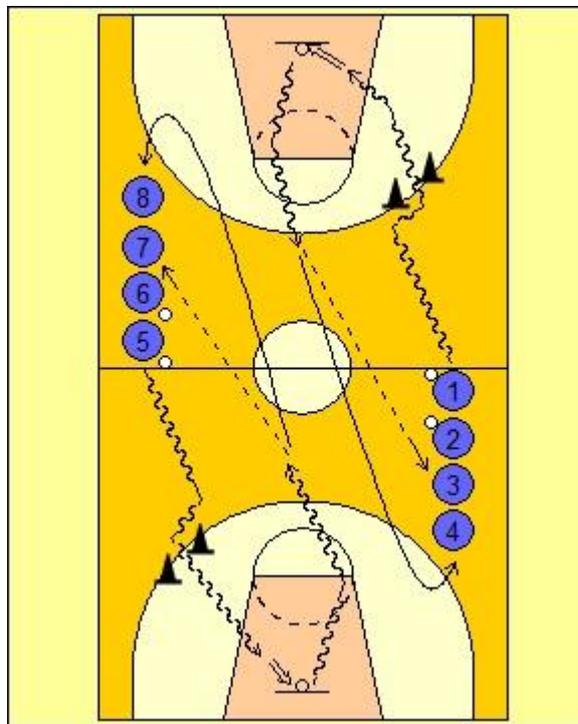


Teamwettkampf Korbleger

Spieler (optimal)  8	Spieler (min./max.)  6/14	Altersklasse  U12	Bälle  4	Körbe  2
-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------	----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	--------------------------------------------------------------------------------------------------------------	-----------------------------------------------------------------------------------------------------	-----------------------------------------------------------------------------------------------------

Übungsbeschreibung:

- Die Spieler werden in 2 Teams aufgeteilt. Jedes Team hat 2 Bälle und stellt sich jeweils zu einem Korb hin an der rechten Seite hinter der Mittellinie auf.
- Der Coach gibt eine Trefferzahl vor (z.B. 20)
- Die jeweils ersten Spieler beginnen mit der linken Hand auf die linke Pylone/ Fahne zu zudribbeln, machen dort einen tiefen Handwechsel vor dem Körper und dribbeln zwischen den Pylonen durch zum Korb und schließen dort mit Korbleger ab. Der Spieler holt seinen eigenen Rebound, passt den Ball zum nächsten Spieler und stellt sich hinten an.
- Der 2. Spieler beginnt, wenn der vorherige Spieler auf den Korb geworfen hat.
- Gewinner des Durchgangs ist das Team, das zuerst die Trefferzahl erreicht hat.
- Es kann Best-of-three oder Best-of-five mit folgenden Varianten gespielt werden.



Variation

- Reverse Dribbling
- Handwechsel durch die Beine
- Mit der rechten Hand beginnen
- Abschluss Powermove
- Reverse Korbleger (Korbleger Rückwärts)
- Drill von der linken Seite starten

Lerneffekt/ Ziel der Übung

- Ballhandling
- Dribbling
- Korbleger
- Wettspiel

Organisation/ Bemerkungen:

- Die Teams zählen laut ihre Treffer
- Falsch durchgeführte Moves oder Korbleger zählen nicht (muss vom Coach angesagt werden)

- Die 2. Pylone/ Fahnenstange wird deswegen aufgestellt damit der Spieler eng an der 1.Pylone/ Fahnenstange vorbeigeht.

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					