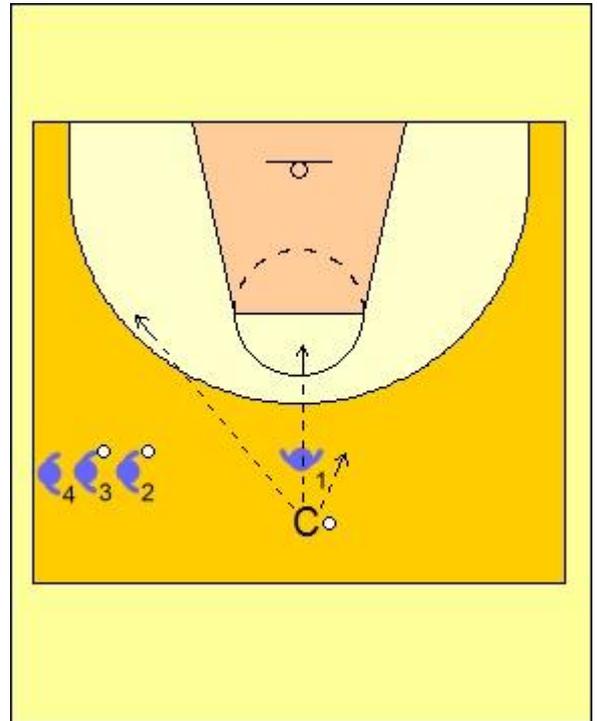


## Reaktion + Bauaufnahme

Spieler (optimal)  <b>6</b>	Spieler (min./max.)  <b>2/12</b>	Altersklasse  <b>U12</b>	Bälle  <b>1-4</b>	Körbe  <b>1-2</b>
---	--	--	---	---

### Übungsbeschreibung:

- Der Spieler steht etwa 1-2 Meter hinter der Dreipunktlinie mit Blick zum Korb.
- Der Coach (C) steht mit einem Ball hinter ihm. Weitere Spieler stehen seitlich versetzt auf Höhe des Coaches.
- Der Coach wirft den Ball nun über oder neben dem Spieler her. Dafür kann er den Ball rollen, „aufticken“ lassen oder als Bogenlampe spielen. Dabei kann der Ball dicht am Spieler vorbei oder auch auf die Flügelposition oder in die Zone geworfen werden.
- Der Spieler soll nun, sobald er den Ball sieht, loslaufen, den Ball zum Dribbling aufnehmen und mit einem Korbleger abschließen.
- Der Spieler holt seinen eigenen Rebound und stellt sich an der Gruppe wieder hinten an.



### Variation

- Wenn sich ein Spieler z.B. trotzdem über die rechte Schulter umschaute den Ball grundsätzlich auf die linke Spielfeldseite werfen.
- Option: Der Spieler schaut nun den Coach an. Der Coach fintiert verschiedene Pässe und der Spieler muss dann beim tatsächlichen Pass reagieren, sich umdrehen und dann den Ball aufnehmen.

### Lerneffekt/ Ziel der Übung

- Reaktion
- Ballaufnahme (im Spiel z.B. nach einem schlechten Pass oder einem abgefälschtem Pass)
- Trotz ungewöhnlicher Ballaufnahme den Rhythmus schnell für ein Dribbling und den Korbleger finden.
- Ballhandling

### Organisation/ Bemerkungen:

- Der Coach kann sich auch auf einen kleinen Kasten stellen, um einen besseren Passwinkel zu haben.
- **Wichtige Regel:** Der Spieler darf sich erst dann bewegen, wenn er den Ball sieht. Ansonsten besteht Verletzungsgefahr, den der Ball dicht am Spieler vorbei geworfen wird (z.B. durch rollen oder einen Bodenpass)

- Wenn ein Co-Trainer vorhanden ist, kann der Drill auch auf zwei Körben durchgeführt werden.
- Achte bei der Ballaufnahme auf mögliche Schrittfehler.

### Durchführung in Trainingsphase:

Warm up	Warm up2 (2. Übung)	Mitte	Ende	Cooldown
	X	X		

### Enthält folgende Elemente:

Dribbling/ Ballhandling	Passen/ Fangen	Lay up	Wurf	Kond.	Reaktion	Defense	Spiel
X		X			X		