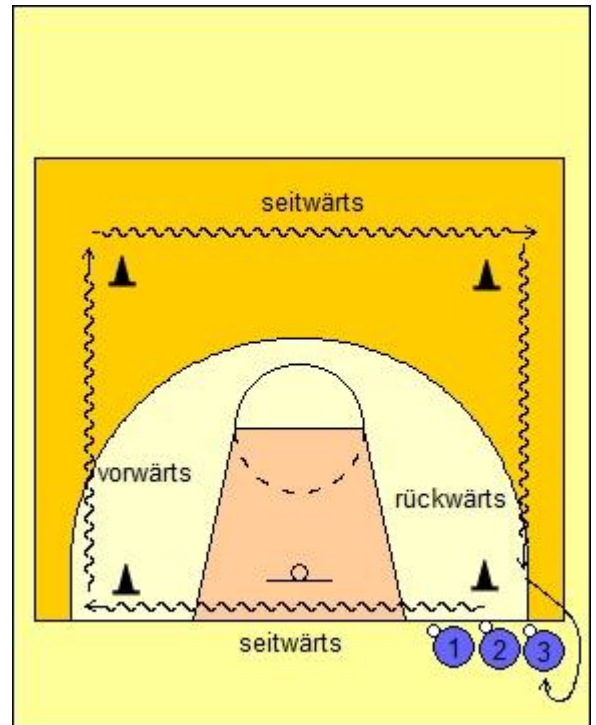


Dribbelquadrat

Spieler (optimal)  6	Spieler (min./max.)  1/12	Altersklasse  U12	Bälle  5-6	Körbe  0
---	--	--	---	---

Übungsbeschreibung:

- Die Spieler starten an der rechten unteren Ecke des Quadrats.
- Die erste Seite des Quadrats macht der Spieler Side steps und dribbelt dabei.
- Die zweite Seite wird normal vorwärts gelaufen und dabei gedribbelt.
- Die dritte Seite werden wider Side steps mit Dribbling gemacht.
- Auf der letzten Seite wird rückwärtsgelaufen und dabei gedribbelt.
- Danach stellt sich der Spieler wieder hinten an. Der zweite Spieler startet, wenn der erste Spieler an dem Ende der ersten Seite angekommen ist.



Variation

- Rechte Hand
- Linke Hand
- Handwechsel
- V- Dribblings
- Mit zwei Bällen parallel

Lerneffekt/ Ziel der Übung

- Dribbeltraining
- Ballhandling

Organisation/ Bemerkungen:

- Achte darauf das der Ball immer neben dem Körper feste gedribbelt wird und die Hand sich immer oberhalb des Balles befindet (kein schaufeln).

- Der Spieler soll nicht auf den Ball sehen.

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							