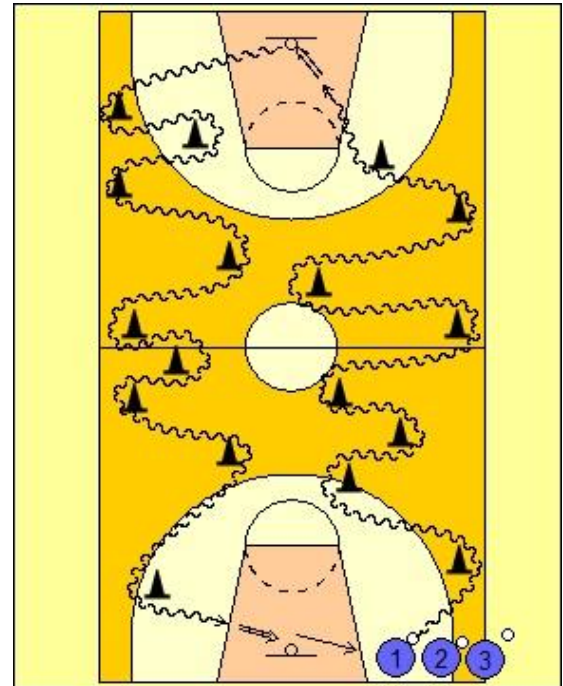


Ungleicher Dribbel-Slalom

Spieler (optimal)  6	Spieler (min./max.)  1/12	Altersklasse  U14	Bälle  6	Körbe  2
---	--	--	---	---

Übungsbeschreibung:

- Das Slalomdribbling beim Training wird wohl fast jeder kennen. Die Besonderheit dieses Drills ist der unterschiedliche Abstand der Markierhütchen. So muss der Spieler sich immer wieder dem veränderten Abstand bis zum nächsten Richtungswechsel anpassen, so wie es auch im Spiel erforderlich ist (dort stehen die Gegenspieler ja auch nicht immer im gleichen Abstand ;-))
- Gestartet wird unter einem Korb außerhalb der Zone. Am besten hat jeder Spieler einen Ball, ansonsten reichen auch 5-6 Bälle für den Drill.
- Die Spieler sollen nun den Parcours dribbelnd überwinden und am Ende jeder Bahn einen Korbleger machen. Danach starten sie direkt auf der anderen Seite zurück.
- Der zweite Spieler startet, wenn der erste Spieler die Mittellinie erreicht hat.
- Im ersten Durchgang soll zunächst auf die genaue technische Ausführung de Handwechsel geachtet werden, danach soll das Tempo nach jedem weiteren Durchgang erhöht werden.



Variation

- Wenn man verschiedenfarbige Hütchen hat (wie rechts abgebildet), dann wird vorgegeben:
 - Rotes Hütchen = Handwechsel vor den Körper
 - Gelbes Hütchen = Handwechsel durch die Beine
 - Weißes Hütchen = Handwechsel hinter dem Körper
 - Blaues Hütchen = Spin move / Reverse Dribbling

Lerneffekt/ Ziel der Übung

- Dribbling
- Ballhandling
- Handwechsel
- Spielnahe Dribbelsituation, da die Markierhütchen im ungleichen Abstand aufgestellt werden.

Organisation/ Bemerkungen:

- Das Hütchen soll immer mit der von dem Hütchen weiter entfernten Hand angedribbelt werden.
- Nach jedem Richtungswechsel soll ein Tempowechsel (mindestens ein schneller Schritt gemacht werden)

- Der Blick ist beim Dribbling und bei den Handwechseln immer nach vorne bzw. beim Handwechsel über die Schulter in die nächste Dribbelrichtung gerichtet und keinesfalls auf den Boden.

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.	Koord.	Defense	Spiel
X		X					