



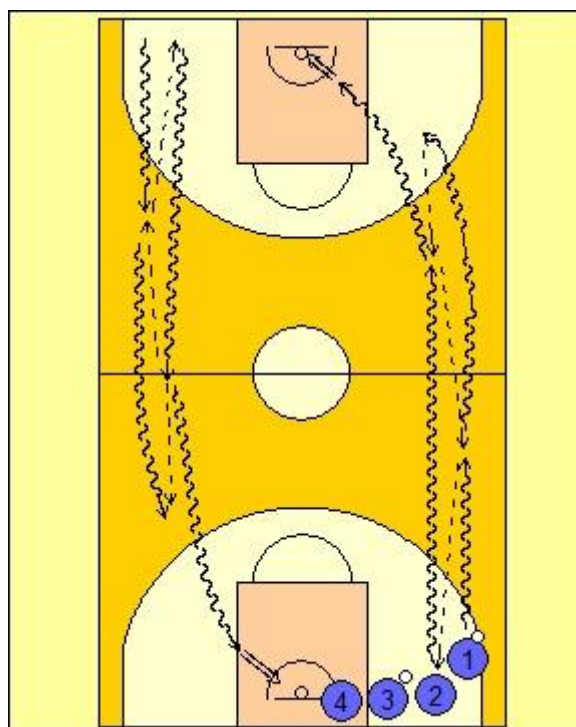


Dribbeln, Sternschritt, Passen

Spieler (optimal)  8	Spieler (min./max.)  2/12	Altersklasse  U10	Bälle  1-6	Körbe  2
-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------	----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	--------------------------------------------------------------------------------------------------------------	-------------------------------------------------------------------------------------------------------	-----------------------------------------------------------------------------------------------------

Übungsbeschreibung:

- Die Spieler starten an der Baseline in Zweier-Gruppen mit jeweils einem Ball.
- Der erste Spieler O1 dribbelt nun soweit nach vorne, dass er nach dem Abstoppen (Einkontaktstopp) und einem Sternschritt seinem Mitspieler O2 den Ball problemlos per Brustpass zupassen kann.
- O2 dribbelt nun nach vorne an O1 vorbei und stoppt nun ebenfalls in einer Entfernung ab, so dass er den Ball nach einem Sternschritt zurück nach O1 passen kann.
- Sind die Spieler nun am gegenüberliegenden Zonenrand angekommen soll der Spieler mit Ball mit einem Korbleger abschließen.
- Auf der anderen Korb-Korbseite geht der Drill nun aus den anderen Korb zurück. Nun ist zuerst O2 der vordere Spieler.



Variation

- Links oder rechts herum

Lerneffekt/ Ziel der Übung

- Dribbeln,
- Abstoppen aus dem Dribbling in einem Einkontaktstopp
- Sternschritt
- Passen
- Korbleger

Organisation/ Bemerkungen:

- Je nach Alter der Spieler sollen die Spieler selbst abschätzen wie weit die Entfernung für den Rückpass sein darf.

- Achte beim Abstoppen und dem Sternschritt auf Schrittfehler
- Der Spieler soll beim Sternschritt einen tiefen Körperschwerpunkt haben und den Ball bei der Drehung schützen.

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	X	X					