

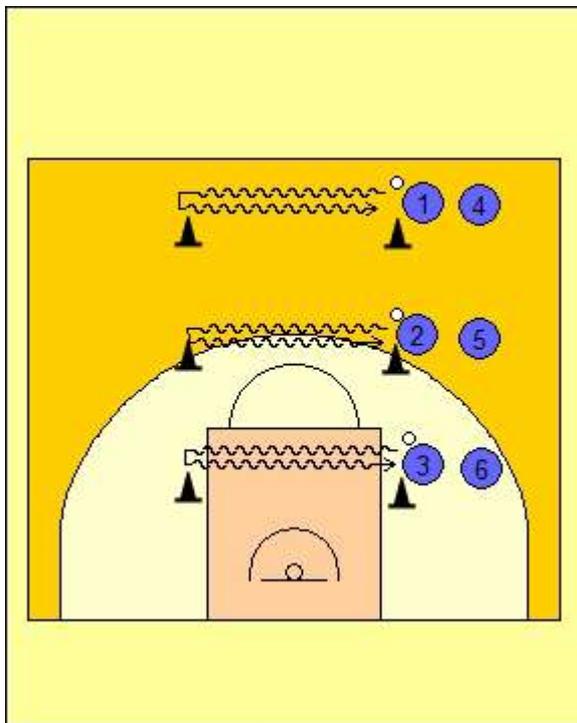


Two-Cone Ballhandling Drill

Spieler (optimal) 6	Spieler (min./max.) 2/12	Altersklasse U14	Bälle 1-6	Körbe 0
--------------------------------------	---	-----------------------------------	----------------------------	--------------------------

Übungsbeschreibung:

- Für je 2 Spieler werden zwei Pylonen im Abstand von ca. 5-6m aufgestellt. Jede 2er-Gruppe hat einen Ball.
- Die beiden Spieler führen den Drill im Wechsel durch.
- Auf ein Startsignal des Trainer soll der Spieler zwischen den Pylonen dribbeln und dabei im....
 - 1. Durchgang den Richtungswechsel mit einem Crossover vor der Körper machen...
 - 2. Durchgang den Richtungswechsel „between legs“ durch die Beine machen...
 - und im 3. Durchgang den Richtungswechsel „behind back“ hinter dem Rücken machen.
- Nach jedem Durchgang wechseln die Spieler.
- Ein Durchgang dauert 30 Sekunden.



Variation

- Länge des Durchgangs auf 1 Minuten erhöhen

Lerneffekt/ Ziel der Übung

- Dribbling
- Ballhandling
- Richtungswechsel

Organisation/ Bemerkungen:

- Wichtige sind schnelle, sichere, tiefe Handwechsel.
- Die genaue technische Ausführung und die Schnelligkeit machen die Schwierigkeit des Drills aus.
- Der Spieler soll dabei den Blick immer nach vorne und nicht auf den Ball gerichtet haben.
- Drill nur aufgewärmt durchführen!!!

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							