

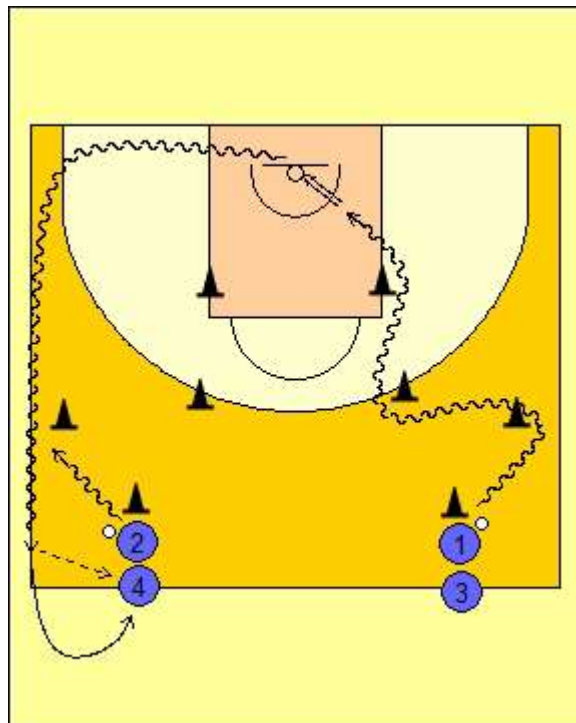


Handwechsel & Korbleger

Spieler (optimal) 8	Spieler (min./max.) 4/10	Altersklasse U12	Bälle 2	Körbe 1
-------------------------------	------------------------------------	----------------------------	-------------------	-------------------

Übungsbeschreibung:

- Benötigt werden 8 Pylonen bzw. Fahnen, die wie rechts aufgestellt werden. Die Spieler teilen sich in 2 Gruppen, der jeweils 1. Spieler hat einen Ball.
- Spieler O1 startet mit dem Dribbling und umrundet den Parcours, wobei er bei der Pylone einen Handwechsel macht, so dass der Ball mit der von der Pylone entfernten Hand gedribbelt wird.
- Nach der letzten Pylone schließt er mit einem Korbleger rechts ab, holt seinen eigenen Rebound und stellt sich an der anderen Gruppe ab und übergibt auch dort seinen Ball.
- O2 startet sobald O1 auf den Korb wirft und absolviert den Parcours auf seiner Seite und schließt mit einem Korbleger links ab.



Variation

Lerneffekt/ Ziel der Übung

- -

- Handwechsel beim Dribbling
- Korbleger

Organisation/ Bemerkungen:

- Es muss darauf geachtet werden, dass nicht zwei Spieler im selben Moment zum Korbleger gehen. Der Start der Gruppen muss zeitversetzt erfolgen.
- Ziel muss es sein, dass der Spieler die Handwechsel schnell und tief macht und dabei nicht auf den Ball schaut sondern das Spielfeld im Blick behält.

- Zudem soll er den Ball mit seinem Körper schützen, so dass im Spieler der Gegner (hier die Pylonen) nicht an den Ball kommen kann.
- Mit jedem Richtungswechsel erfolgt auch ein Tempowechsel – schneller erster Schritt.

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					