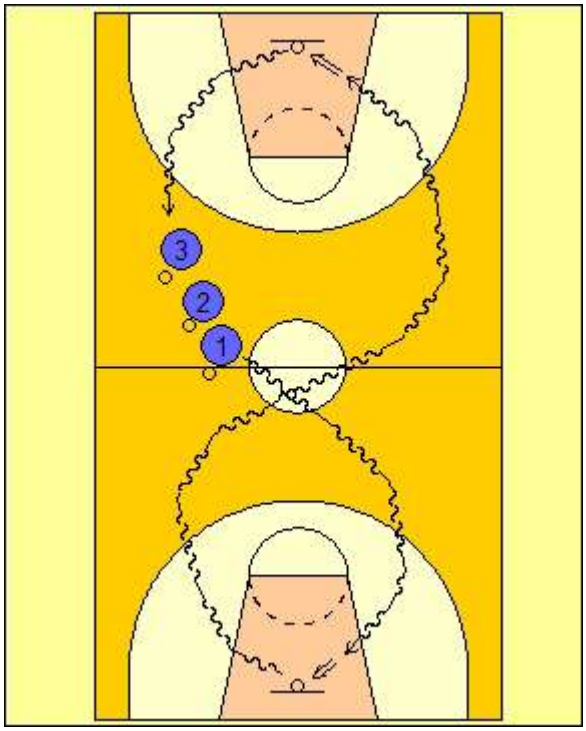
basketball-drills.de

Drilldatenbank

NR: 054

Korbleger in Achten

Spieler (optimal)	Spieler (min./max.)	Altersklasse	Bälle	Körbe
8	5/10	U10	5-10	2



Übungsbeschreibung:

- Jeder Spieler hat einen Ball. Alle Spieler starten in einer Reihe mit 5-6 Metern Abstand. Alle Spieler machen auf den einen Korb eine Korbleger rechts und auf den anderen einen Korbleger links. Die Dribbelhand wird spätestens von der Mittellinie an auf die Hand geändert, mit der man zu Korbleger geht. Gedribbelt wird zwischen den Körben in einer großen Acht. Achtung im Kreuzungsbereich an der Mittellinie. Beim dribbeln nicht auf den Ball gucken.

Variation

- Die Geschwindigkeit kann variiert werden – schneller = schwerer

Lerneffekt/ Ziel der Übung

- Korbleger links und rechts unter Belastung
- Dribbeln ohne auf den Ball zu schauen

Organisation/ Bemerkungen:

- Die Übung kann ca. 5 Minuten machen. Dann wird es - insbesondere für jüngere Spieler - anstrengend.
- Die letzten 2 Minuten kann man als Trainer auch eine Trefferzahl angeben, die das Team erreichen muss
- Die Spieler müssen in der Mitte auf Mitspieler achten, die ihren Weg kreuzen.

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		X		X			