

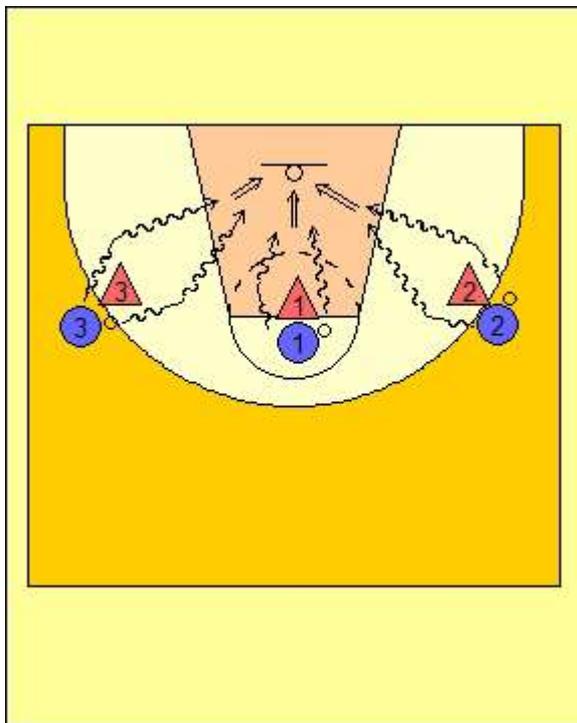


1-1 Basics aus dem Stand

Spieler (optimal) 6	Spieler (min./max.) 2/10	Altersklasse U14	Bälle 1-5	Körbe 1-2
--------------------------------------	---	-----------------------------------	----------------------------	----------------------------

Übungsbeschreibung:

- Folgende drei Positionen können bei der Übung von den Spielern eingenommen werden. Auf einen Korb sollte allerdings der Drill bei mehreren 2er-Gruppen nur nacheinander durchgeführt werden.
- 1. Teilübung:** Die Offense hält den Ball gesichert in der SPD-Stellung, macht 2 Dribbel-täuschungen (Onside) mit dem linken Fuß und geht rechts am Verteidiger vorbei. (Crossover)
- 2. Teilübung:** das gleiche nur spiegelverkehrt
- 3. Teilübung:** wie 1 und 2 nur mit Onside-Dribbling (Dribbling linke Hand, linkes Bein zuerst parallel setzen)
- 4. Teilübung:** Wurf-täuschung und mit einem Onside- oder Crossoverdribbling zum Korb gehen.



- 5. Teilübung:** In and Out Bewegung, um den Verteidiger zu binden. (d.h. Schritt zum Verteidiger hin und einen Schritt wieder zurück [gleiches Bein], wenn der Verteidiger nachkommt, mit einem Dribbling vorbeigehen.)

Variation

- zuerst mit Fahnenstange als Verteidiger dann mit passivem Verteidiger
- zum Schluss mit voller Verteidigung

Lerneffekt/ Ziel der Übung

- offensive Fußarbeit
- Fakes
- schnelles Start- Dribbling, effektives andribbeln

Organisation/ Bemerkungen:

- Start aus SPD Stellung
- Auf Schrittfehler beim andribbeln achten.
- Kopf nach oben beim Dribbling
- Langer Schritt vorbei am Verteidiger (Fuß erst nach bzw. neben dem Verteidiger aufsetzen)
- Glaubhafte Fakes (Täuschungen) machen.
- Das erste Dribbling/Schritt muss möglichst schnell sein.

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		