

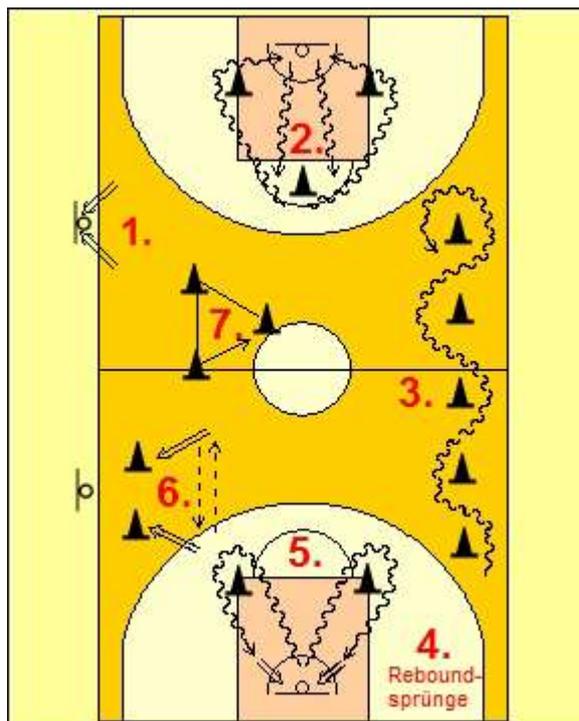


Erweitere Stationsübung Basics (4)

Spieler (optimal) 10	Spieler (min./max.) 4/14	Altersklasse U14	Bälle 6	Körbe 4
--------------------------------	------------------------------------	----------------------------	-------------------	-------------------

Übungsbeschreibung:

1. Abwechselnd von rechts und links direkt unter dem Korb Würfe mit Brett
2. Korbleger/ Power- Move parallel zum Brett. Nach jedem Move einmal um die Fahnenstange an der Freiwurflinie.
3. Slalomdribbling (der Blick ist immer nach vorne gerichtet)
4. Reboundssprünge (selbst sich den Ball senkrecht nach oben werfen und dann an der höchstmöglichen Stelle mit beiden Händen fangen, sicher landen und den Ball sichern).
5. Abwechselnd Korbleger rechts/ links
6. Abwechselnd Würfe direkt hinter den Kästen. Die Kästen stehen etwa 3-4 Meter vom Korb entfernt. Der andere Spieler ist Rebounder und Passgeber.
7. Defense (Sidesteps) zwischen den Pylonen im Dreieck. Die Pylonen werden mit den Fingern berührt.



Variation

-

Lerneffekt/ Ziel der Übung

- Korbleger, Power Move, Dribbling, Ballhandling, Rebound, Wurf, Defense Side steps

Organisation/ Bemerkungen:

- 2 Spieler starten zusammen an einer Station. Der 1. Spieler macht eine Minute die Übung, dann der andere Spieler. Danach wird im Uhrzeigersinn zur nächsten Übung gewechselt.
- Benötigte Hilfsmittel: 6 Bälle, 13 Fahnen oder Pylonen, 2 Kästen, 4 Körbe

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	