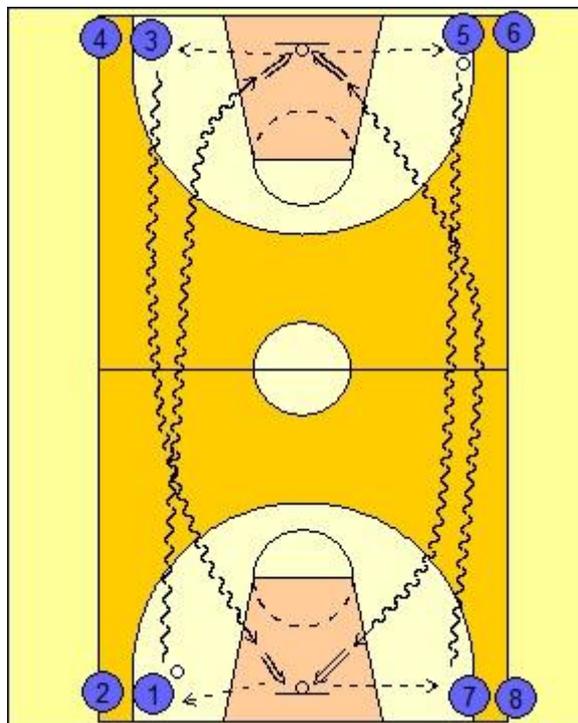


Korbleger Wettspiel

Spieler (optimal)	Spieler (min./max.)	Altersklasse	Bälle	Körbe
 8	 8/16	 U10	 2	 2

Übungsbeschreibung:

- Die Spieler O1 – O4 sowie O5 – O8 bilden jeweils eine Gruppe.
- Zu Beginn haben O1 und O5 jeweils einen Ball.
- Auf Signal des Trainers dribbeln die beiden Spieler los und schließen auf den gegenüberliegenden Korb mit einem Korbleger links bzw. rechts ab. Ist der Korbleger nicht drin, muss der Spieler zunächst zur Dreipunktlinie raus dribbeln und dann einen neuen Versuch unternehmen bis er trifft.
- Danach holen sie ihren eigenen Rebound und passen zu dem nächsten Spieler, der bereits unter dem Korb wartet.
- Gewonnen hat die Mannschaft, die zuerst wieder auf der Startposition angekommen ist, d.h. das alle Spieler in der entsprechenden Reihenfolge wieder an der Position stehen von der sie gestartet sind.



Variation

- ---

Lerneffekt/ Ziel der Übung

- Korbleger unter Druck
- Wettspiel

Organisation/ Bemerkungen:

- Der nächste Spieler in der Ecke darf erst dann starten, wenn er den Ball gefangen hat. (Alternativ kann man den Spielern auch die Möglichkeit geben bereits früher loszulaufen und den Ball dann mit einem langen Pass an der Mittellinie zu erhalten.)

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