

### Übungsformen zur Verbesserung des Ballhandlings

<b>Spieler (optimal)</b>  egal	<b>Spieler (min./max.)</b>  1/...	<b>Altersklasse</b>  U12	<b>Bälle</b>  wie Spieler	<b>Körbe</b>  0
--	---	--	---	---



#### Grundlegende Hinweise zum Ballhandling:

- **Ball immer mit den Fingern kontrollieren (nie mit der Handfläche dribbeln)**
- **Ball blind dribbeln (nie auf den Ball schauen)**
- **Nie mit durchgedrückten Knie dribbeln**
- **Freie Hand zum Ballschutz verwenden (siehe rechts)**

#### Übungsformen:

- Den Ball mit beiden Händen über den Kopf werfen und hinter dem Rücken wieder fangen.
- Den Ball um den Kopf, die Hüfte, die Knie und die Knöchel kreisen lassen. Den Blick immer nach vorne gerichtet. Schwieriger: Ball einmal um beide Beine kreisen lassen, dann einen Schritt mit rechts nach vorne, den Ball durch die Beine führen, wieder parallel stehen, kreisen lassen, anderen Fuß nach vorne setzen usw.
- Den Ball mit beiden Händen zur Decke hochwerfen und möglichst oft vor dem Fangen in die Hände klatschen.
- Den Ball zwischen den Beinen halten, die eine Hand vor den Beinen, die andere Hand hinter den Beinen: Griffwechsel, ohne dass der Ball auf den Boden fällt.
- Dribbeln im stehen, sitzen, hocken, liegen, zwischen den Beinen. Einer macht vor, die anderen Spieler machen die Übung nach.
- Den Ball blind dribbeln (d.h. im Stand dribbeln und die Augen dabei schließen)
- Den Ball zwischen den Beinen im Wechsel mit jeder Hand dribbeln; die Hände befinden sich je einmal vor den Beinen und einmal wird von hinten zwischen den Beinen durchgegriffen.
- Dribbeln und dabei die Dribbelhöhe variieren (links und rechts)
- V- Dribbling: Der Ball wird mit einer Hand in V-Form gedribbelt (1. Vor dem Körper, 2. Neben dem Körper)
- Dribbling mit 2 Bällen: im Stand, im Gehen, im Laufen / parallel (beide Bälle berühren gleichzeitig den Boden), versetzt (ein Ball berührt den Boden während der andere gerade die Hand berührt) / schwieriger: Bälle in verschiedenen Höhen dribbeln (rechts niedrig – link hoch)

Variation					Lerneffekt/ Ziel der Übung							
<ul style="list-style-type: none"> <li>• Siehe oben</li> </ul>					<ul style="list-style-type: none"> <li>• Ballhandling</li> <li>• Ballgefühl</li> <li>• Blind dribbeln</li> </ul>							
Organisation/ Bemerkungen:												
<ul style="list-style-type: none"> <li>• Der Spieler soll den Blick immer nach vorne, zu Korb oder zum Trainer gerichtet haben und nie auf den Ball.</li> </ul>												
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							