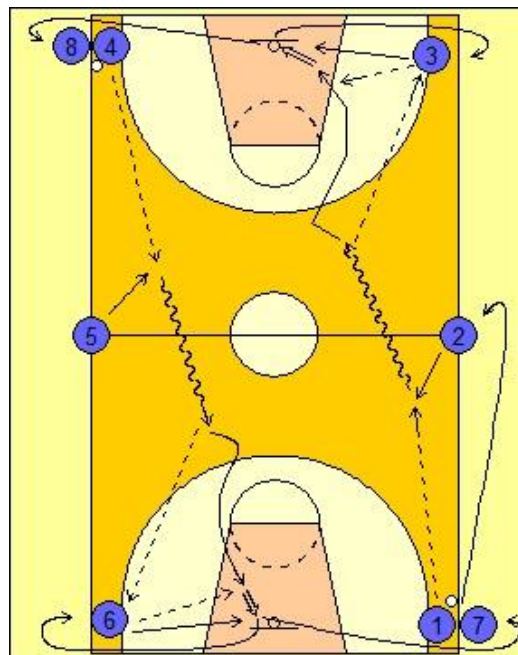


Drill the onside Dribbling

Spieler (optimal)	Spieler (min./max.)	Altersklasse	Bälle	Körbe
8	8/12	U14	2	2

Übungsbeschreibung:

- Aufstellung wie rechts.
- Spieler O1 hat den Ball. Spieler O2 kommt O1 von der Mittellinie einige Schritte entgegen und bekommt den Pass von O1.
- O2 fängt den Ball, stoppt mit einem Sternschritt auf dem rechten Fuß und beginnt das Dribbling mit einem Passgang (Onside) Dribbling, es wird gleichzeitig der linke Fuß mit einem Dribbling mit der linken Hand aufgesetzt, zur Korb- Korblinie.
- O2 dribbelt nun bis zur 3-Punkte-Linie und Pass O3 im Corner an, macht einen Jep Step und bietet sich mit einem Cut zum Korb zum Give and go an. O3 passt O2 an und holt nachher den Rebound.
- O1 stellt sich hinter O2 an, O2 nimmt den Platz von O3 ein und O3 geht nach dem Rebound mit dem Ball auf die andere Seite und stellt sich hinter O8 an.
- Die Übung wird parallel auf den anderen Korb durchgeführt.



Variation

- Spiegelverkehrt.
- Natürlich können auch andere Move an de Mittellinie geübt werden.

Lerneffekt/ Ziel der Übung

- Onside/ Passgang Dribbling
- Give and go
- Korbleger

Organisation/ Bemerkungen:

- An 10-12 Spielern kann die Übung auch mit 4 Bällen durchgeführt werden.
- Achte beim Passgangdribbling auf Schrittfehler

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					