



Koordinatives Ball – Sprung Training

Spieler (optimal) 8	Spieler (min./max.) 2/12	Altersklasse U14	Bälle je 1	Körbe 0
-------------------------------	------------------------------------	----------------------------	----------------------	-------------------

Dieser Drill kann sowohl im Bereich Rebound als auch als Übungsform zur Vorbereitung für den Springwurf genutzt werden

Übungsbeschreibung:

1. Abschnitt

Jeder Spieler hat einen Ball. Der Spieler wirft den Ball hoch nach oben, lässt ihn einmal auf den Boden kommen und fängt den Ball im Sprung auf. Danach landet er in einem sicheren Stand.

4. Abschnitt

2 Spieler haben zusammen einen Ball. Der Partner wirft den Ball nach oben und der andere Spieler fängt den Ball wiederum an der für ihn höchstmöglichen Stelle.

2. Abschnitt

Jeder Spieler hat einen Ball. Der Spieler wirft den Ball nach oben und fängt diesen im Sprung an der für ihn höchstmöglichen Stelle.

5. Abschnitt

2 Spieler haben einen Ball. Die Spieler passen sich den Ball beidhändig ist der Luft zu, d.h. das Fangen und Passen passiert beides innerhalb eines Sprunges. Auf kontrollierte Pässe achten!

3. Abschnitt

Jeder Spieler hat einen Ball. Der Spieler springt aus dem Stand ab und lässt den Ball einmal um seine Hüfte kreisen bevor er wieder landet. (Variation: Der Ball wird im Sprung zweimal von einer Hand in die andere gewechselt)

6. Abschnitt

2 Spieler haben einen Ball. Die Spieler passen sich den Ball einhändig ist der Luft zu, d.h. das Fangen und Passen passiert beides innerhalb eines Sprunges. (zunächst mit der starken Hand, abschließend mit der schwachen)

Variation

- Siehe oben

Lerneffekt/ Ziel der Übung

- Springen
- Koordination
- Timing

Organisation/ Bemerkungen:

- Immer auf eine sichere Landung achten (sofort einen stabilen Stand haben).
- Sollte der Ball ungenau geworfen werden, so soll der Standort für den Absprung zur bereits mit Fußarbeit korrigiert werden und nicht schräg abgesprungen werden.

- Auf das Timing achten. Der Spieler muss für den Absprung den richtigen Augenblick finden, um entweder den Ball an der höchsten Stelle zu fangen oder die Übungsaufgabe möglichst effektiv lösen zu können.

Durchführung in Trainingsphase:

Enthält folgende Elemente:

Warm up	Warm up2 (2. Übung)	Mitte	Ende	Cooldown	Dribbling/ Ballhandling	Passen/ Fangen	Lay up	Wurf	Rebound	Koord.	Defense	Spiel
	X								X	X		