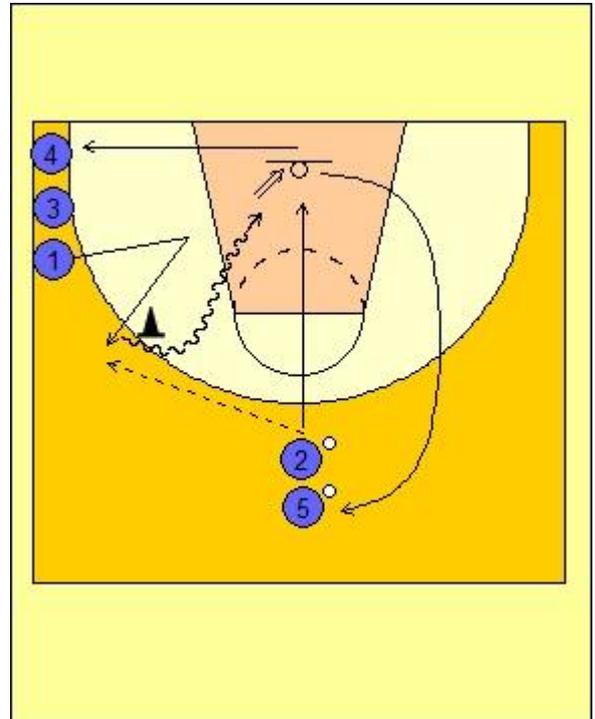


Offensiv Footwork (Forward)

Spieler (optimal) 6	Spieler (min./max.) 4/-	Altersklasse U12	Bälle 2	Körbe 1
------------------------	----------------------------	---------------------	------------	------------

Übungsbeschreibung:

- Eine Gruppe mit 2 Bällen steht auf der Korb-Korblinie an der Dreierlinie. Die andere Gruppe steht ebenfalls an der Dreierlinie, allerdings 1-2 Meter unterhalb der Verlängerung der Freiwurflinie auf der Flügelposition.
- O1 läuft sich mit einem L- oder V Cut frei, so dass er den Pass bekommt, wenn er hinter der Fahnenstange die Dreierlinie überschreitet.
- Er soll den Ball in der Luft fangen und möglichst so landen, dass er bereits grob Richtung Korb mit den Füßen ausgerichtet ist (Eintaktstopp). Der Ball soll dabei seitlich an der Hüfte gesichert sein.
- Nun sollen folgende Bewegungen trainiert werden:
 - Cross: Fußtäuschung links/ rechts mit einem schnellen langen Schritt vorbei zum Korb ziehen – Korbleger
 - Cross: Fußtäuschung rechts/ links mit einem schnellen langen Schritt vorbei zum Korb ziehen – Korbleger
 - Gleicher Drill mit einem Onside Dribbling
 - Einbau einer Wurf-täuschung
 - Sternschritt und Reversedribbling links/ rechts



Variation

- von der rechten Seite
- weitere Bewegungen und Täuschungen
- anstatt der Fahne zunächst einen passiven Verteidiger (der dann nach und nach bestimmte Anweisungen bekommen kann)

Lerneffekt/ Ziel der Übung

- offensive Fußarbeit
- L- und V- Cut
- Cross und Onside Dribbling
- Täuschungen

Organisation/ Bemerkungen:

- Glaubhafte Täuschungen
- Ball sichern
- Schneller, weiter 1. Schritt (ganz wichtig, um den Gegner im Spiel schlagen zu können)
- Auf Schrittfehler achten

Durchführung in Trainingsphase:

Durchführung in Trainingsphase:					Enthält folgende Elemente:							
Warm up	Warm up2 (2. Übung)	Mitte	Ende	Cooldown	Dribbling/ Ballhandling	Passen/ Fangen	Lay up	Wurf	Kond.	Fußarbeit	Defense	Spiel
	X				X	X				X		X