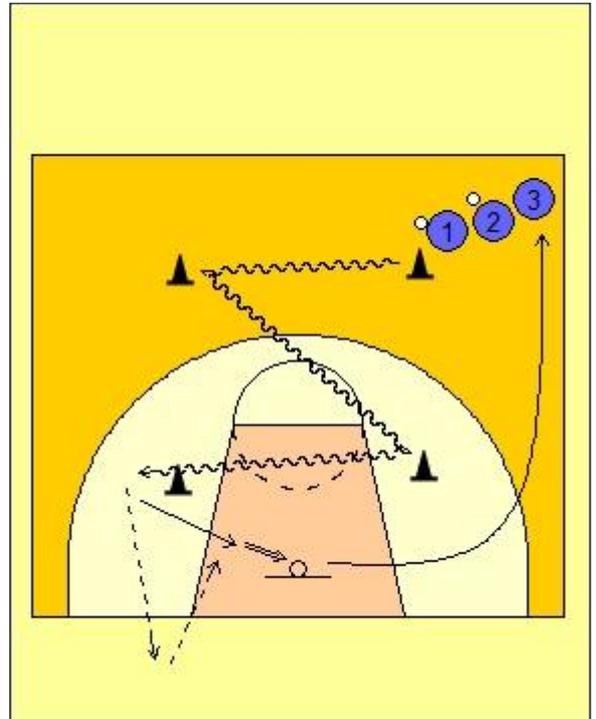


Richtungswechsel beim Dribbling Abschluss Korbleger

Spieler (optimal)	Spieler (min./max.)	Altersklasse	Bälle	Körbe
 5	 3/12	 U12	 2-6	 1-2

Übungsbeschreibung:

- Die Übung kann mit 3-6 Spielern je Korb durchgeführt werden. Es werden wie rechts 4 Fahnen bzw. Pylonen aufgestellt.
- Geschult werden soll ein sicheres niedriges Dribbling mit tiefen Handwechseln.
- O1 startet mit der rechten Hand und macht an der Fahne einen Handwechsel verbunden mit einer Reverse Drehung.
- Nun dribbelt er mit der linken Hand auf die nächste Fahnenstange zu und macht dort einen Handwechsel durch die Beine.
- Zum Abschluss dribbelt er um die letzte Fahnenstange, passt den Ball in einem leichten Winkel an die Wand, um dann den Ball in der Bewegung aufzunehmen und mit einem Korbleger abzuschließen.



Variation

- Start bei der linken Pylone und somit Abschluss Korbleger mit links.
- Die Handwechsel können je Altersklasse variiert werden.

Lerneffekt/ Ziel der Übung

- Richtungs- und Handwechsel beim Dribbling
- Tiefe sichere Ballführung
- Korbleger mit Ballannahme aus der Bewegung

Organisation/ Bemerkungen:

- Es ist darauf zu achten das der Spieler beim Dribbling einen tiefen Körperschwerpunkt hat, also in die Knie geht, den Ball auf den geraden Strecken als auch beim Wechsel tief dribbelt, den Oberkörper aufrecht hält und den Blick nach vorne gerichtet hat.

- Der Ball soll beim Dribbling mit dem Körper und der freien Hand geschützt werden.
- Beim Korbleger immer mit der richtigen Hand abschließen.

Durchführung in Trainingsphase:

Warm up	Warm up2 (2. Übung)	Mitte	Ende	Cooldown
		X		

Enthält folgende Elemente:

Dribbling/ Ballhandling	Passen/ Fangen	Lay up	Wurf	Kond.	Koord.	Defense	Spiel
X	X	X					