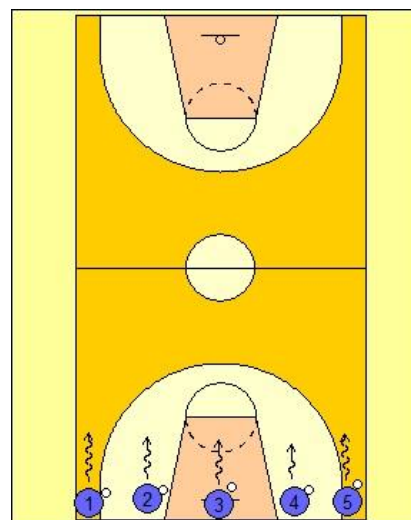


SPD + Dribbel- Start

Spieler (optimal)  8	Spieler (min./max.)  2/10	Altersklasse  U12	Bälle  je 1	Körbe  0
------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	--------------------------------------------------------------------------------------------------------	------------------------------------------------------------------------------------------------------------

Übungsbeschreibung:

- Start an einer Baseline. Jeder Spieler hat einen Ball. Jede Vorgabe soll 1-2 Bahnen geübt werden.
- Der Spieler wirft sich den Ball selber zu. Er fängt den Ball in der Luft und landet in der SPD Stellung (Schießen- Passen- Dribbeln- Position)
- Nachdem er die unten genannte Vorgabe umgesetzt hat stoppt er nach zwei Dribblings ab und wiederholt die Bewegung.



- Nun soll er folgende Basics trainieren (beliebig erweiterbar und anpassbar):
 1. Jap Step nach links, Ball unten durchziehen und Crossover- Dribbling über rechts
 2. wie 1. nur seitenverkehrt
 3. Jap Step nach links, durchziehen des Balls nach rechts antäuschen und dann mit einem Onside Dribbling links starten.
 4. wie 3. nur seitenverkehrt
 5. Ball in der Wurfposition in Kopfhöhe fangen, Wurf antäuschen, Ball nach unten nehmen (sichern) und Dribbling nach Wahl.

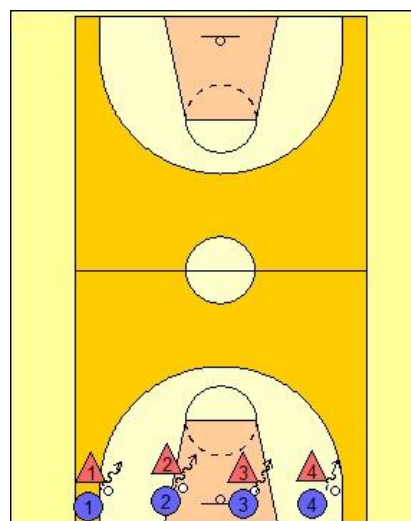


Bild 2: Variante mit passivem Verteidiger

Variation

- Ein passiver Verteidiger läuft rückwärts mit, der dem Spieler den Ball aus kurzer Entfernung zuwirft und dann als „Fahnenstange“ fungiert. (siehe Bild 2)
- Es können noch viele andere Varianten in dieser Übungsform trainiert werden, die dann auch die jeweilige Altersklasse abgestimmt werden können.

Lerneffekt/ Ziel der Übung

- Dribbelstart
- Jap Step
- Wurftäuschung
- Onside- und Crossover Dribbling
- SPD Stellung
- Ball sichern

Organisation/ Bemerkungen:

- Achte darauf, dass der Spieler nach dem Fangen den Ball nicht vor den Körper hält, sondern seitlich den Ball in der Bauchmulde sichert.
- Achte auf Schrittfehler beim andribbeln.

- Achte darauf, dass nicht zwei Bewegungen in einer gemacht werden (z.B. Wurftäuschung und Dribbelbeginn – das ergibt nämlich meistens Schrittfehler).

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							