

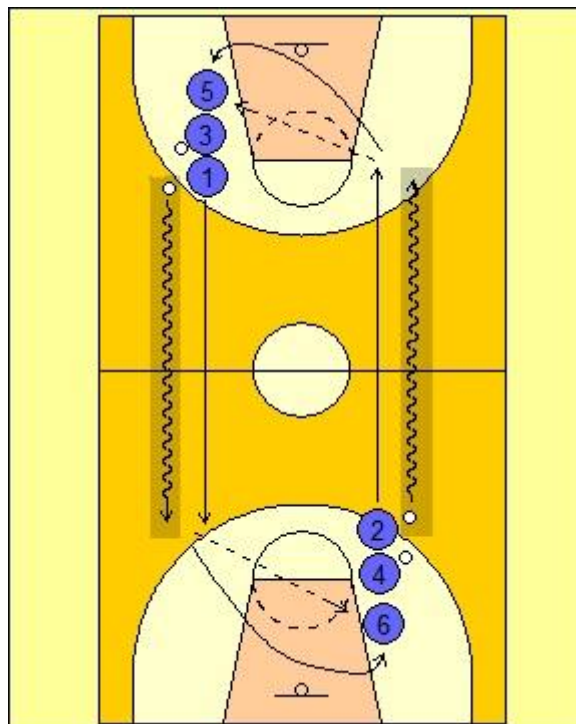


Korridor Dribbling

Spieler (optimal)  6	Spieler (min./max.)  4/12	Altersklasse  U10	Bälle  2-6	Körbe  0
---	--	--	---	---

Übungsbeschreibung:

- In diesem Drill soll geübt werden den Ball neben dem Körper und nicht davor zu dribbeln.
- Um das zu erreichen sucht man sich in der Halle zwei Linien, die ca. 30-40cm auseinanderliegen. Oft bietet sich dafür das Badmintonfeld an. Ansonsten müssen andere Linien dafür herhalten. Notfalls geht es auch mit einer Linie
- Der Spieler soll nun den Ball im vorgegebenem Korridor dribbeln, diesen aber nicht betreten, sondern neben mit Korridor laufen.
- So ist sichergestellt, dass er den Ball neben dem Körper dribbeln muss.
- Nach Abschluss des Dribblings passt der Spieler den Ball zum nächsten freien Spieler der anderen Gruppe und stellt sich dort an.



Variation

- Für linke und rechte Hand

Lerneffekt/ Ziel der Übung

- Dribbling neben dem Körper

Organisation/ Bemerkungen:

- Der Spieler soll den Ball beim Dribbling so kontrollieren, dass der Ball den Korridor nicht verlässt – also auch genau dribbeln.

- Dabei muss er nicht unbedingt auf den Ball schauen, sondern kann sich an den Linien einige Meter vor sich orientieren.

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							