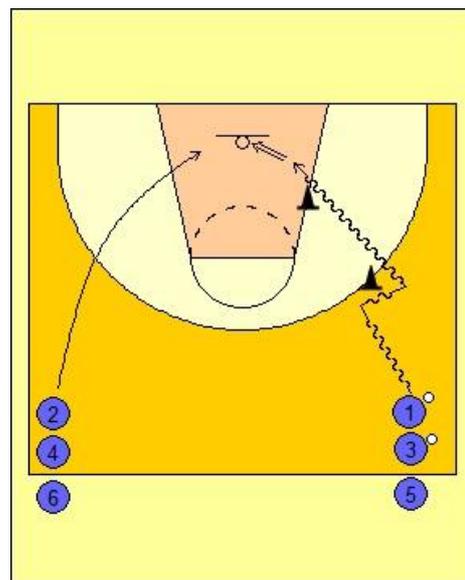


Tempowechsel bei Korbleger

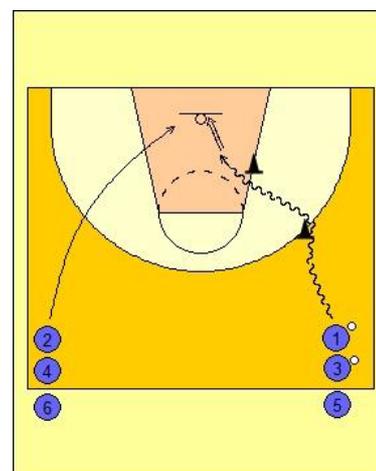
Spieler (optimal)  8	Spieler (min./max.)  5/14	Altersklasse  U12	Bälle  2-3	Körbe  1
---	--	--	---	---

Übungsbeschreibung:

- **Aufstellung zum ganz normalen Korbleger mit zwei Gruppen an der Mittellinie.**
- **Der Spieler mit Ball (O1) dribbelt mit der linken Hand Richtung erster Fahnenstange, macht dort einen Handwechsel auf die rechte Hand verbunden mit einem Tempowechsel (schneller werden), geht nun mit der rechten Hand dribbeln Richtung Korb unterhalb der 2. Fahnenstange her und erhöht dort nochmals das Tempo, um dann mit einem Korbleger abzuschließen.**
- **O2 holt den Rebound und stellt sich auf der anderen Seite an. Der Werfer wird zum Rebounder.**



- **Option:**
 - **Beginn wie oben...**
 - **Nach der ersten Fahnenstange wird der Ball direkt wieder nach dem Dribbling mit rechts wieder auf die linke Hand gewechselt, um dann oberhalb der 2. Fahnenstange zum Korb zu gehen.**
 - **An der 2. Fahne wird wiederum das Tempo erhöht.**



Variation

- Von der linken Spielfeldseite (spiegelverkehrt)
- Nach der 2. Fahnenstange wird die Bewegung zum Korb hoch extrem verzögert – also Tempowechsel zum langsamen hin (um beispielsweise im Spiel einen „heranfliegenden“ Spieler aussteigen zu lassen).

Lerneffekt/ Ziel der Übung

- Tempowechsel
- Handwechsel
- Korbleger

Organisation/ Bemerkungen:

- Gleichmäßige Bewegungsabläufe sind vom Gegner leicht vorauszuberechnen. Dem kann durch Tempowechsel im Spiel entgegengewirkt werden.

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					