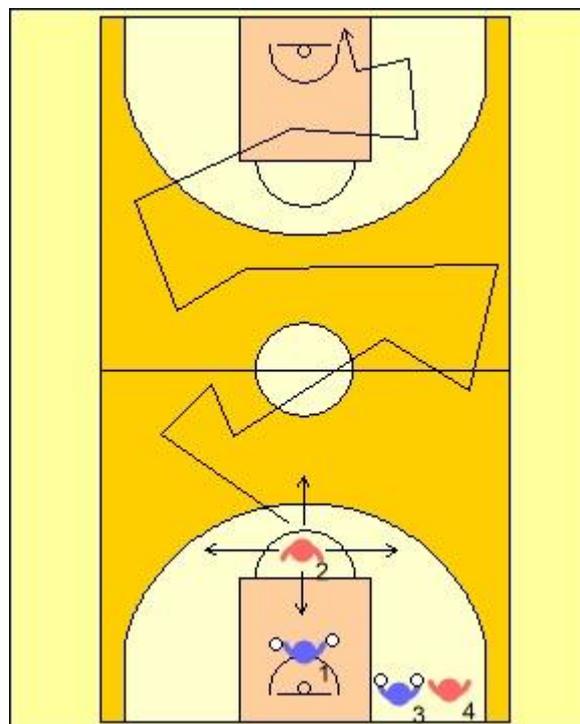


2 Balls reaction drill

Spieler (optimal)  6	Spieler (min./max.)  2/10	Altersklasse  U14	Bälle  2-10	Körbe  0
---	--	--	--	---

Übungsbeschreibung:

- Der Dribbler startet mit 2 Bällen an der Baseline.
- Der „Verteidiger“ steht etwa 2 Meter vor ihm und gibt durch seine Bewegungen nach links, rechts, vorne und hinten die Richtung vor.
- Der Dribbler hat nun die Aufgabe mit beiden Bällen dribbelnd immer auf Höhe und der gleichen Entfernung zum Verteidiger zu bleiben.
- Der Verteidiger drauf frei den Kurs bestimmen, soll dies seitlich durch Side steps und nach vorne und zurück durch laufen machen.
- Ist das erste Zweierteam an der Mittellinie startet das nächste Team. Nach dem Eintreffen an der anderen Baseline gehen die Spieler außer herum zurück und startet nun in umgekehrten Rollen.



Variation

- Den ersten Durchgang zum eingewöhnen im mäßigem Tempo, danach das Tempo immer weiter steigern.

Lerneffekt/ Ziel der Übung

- Ballhandling mit 2 Bällen / spontane Richtungsänderungen
- Dribbling
- Reaktion

Organisation/ Bemerkungen:

- Hinweis: Kommt der Verteidiger auf den Dribbler zu, so muss dieser dribbelnd zurückweichen, um den Abstand einzuhalten.

Durchführung in Trainingsphase:

Enthält folgende Elemente:

Warm up	Warm up2 (2. Übung)	Mitte	Ende	Cooldown	Dribbling/ Ballhandling	Passen/ Fangen	Lay up	Wurf	Kond.	Koord.	Defense	Spiel
	X				X							