

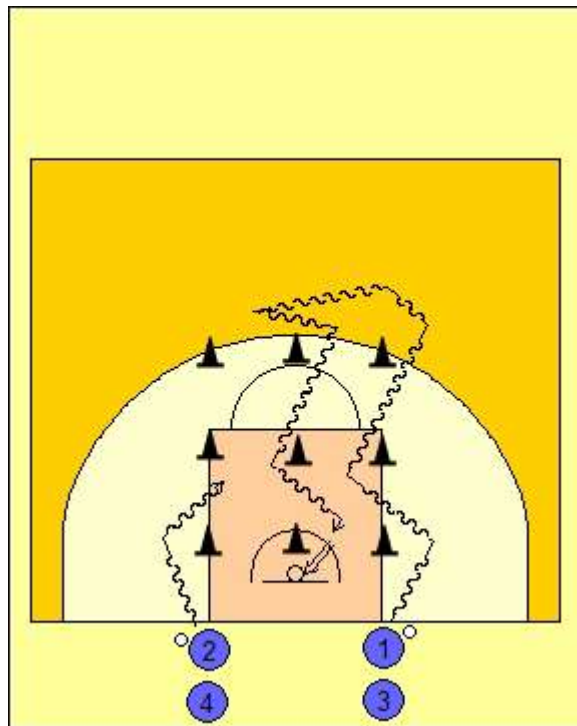


Ballhandling + Finishing Drill

Spieler (optimal) 6	Spieler (min./max.) 2/8	Altersklasse U12	Bälle 2	Körbe 1
-------------------------------	-----------------------------------	----------------------------	-------------------	-------------------

Übungsbeschreibung:

- 9 Pylonen bzw. Hütchen werden wie rechts dargestellt aufgebaut. Die Spieler stellen sich in 2 Gruppen an der Baseline auf. Jede Gruppe hat einen Ball.
- Spieler O1 beginnt. Er umdribbelt die Hütchen auf seiner Seite und beginnt damit das erste Hütchen außen (rechts) anzudribbeln.
- An der 3er Linie dribbelt er nun zur mittleren Hütchenreihe, macht dort ein Crossover Dribbling und geht am ersten Hütchen links vorbei. Nach dem Slalom wird mit einem Korbleger abgeschlossen.
- Dribbelt O1 in der mittleren Reihe beginnt O2 auf der anderen Seite denselben Drill – nur seitenverkehrt.
- O1 passt den Ball zu seiner Gruppe und stellt sich bei der anderen Gruppe an.



Variation

- keine

Lerneffekt/ Ziel der Übung

- Ballhandling
- Dribbling
- Korbleger

Organisation/ Bemerkungen:

- Die Spieler sollen den Blick ständig nach vorne bzw. bei der mittleren Reihe ständig zum Korb gerichtet haben.
- Sitzt die Technik soll die Geschwindigkeit erhöht werden.

- Das Crossover Dribbling vor Beginn an der mittleren Reihe soll mit einer Täuschung verbunden werden.

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			X		X					