



2-Ball Dribbling/ Koordination

Spieler (optimal) 8	Spieler (min./max.) 2/12	Altersklasse U16	Bälle 2-12	Körbe 0
-------------------------------	------------------------------------	----------------------------	----------------------	-------------------

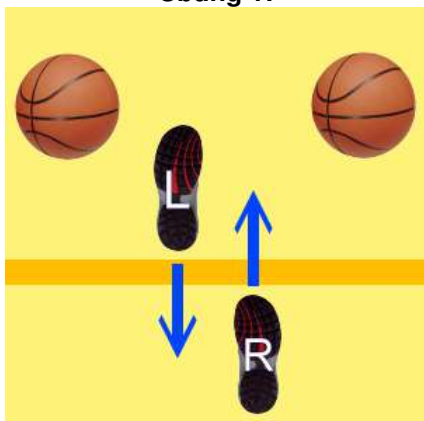
In den folgenden Übungen werden Dribbling/ Ballhandling mit Koordination der Beine verbunden.

Dazu haben jeweils 2 Spieler zusammen einen Ball. Zunächst führt Spieler 1 die Übung 1 Minute aus, dann Spieler 2. Danach folgt die nächste Übung.

Die Spieler müssen sich für den Drill eine Hallenlinie oder in Übung 4 einen Linienkreuz suchen.

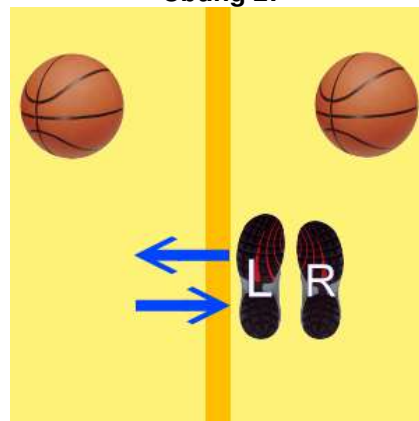
Übungsbeschreibung:

Übung 1:



Der Spieler dribbelt mit beiden Bällen und macht aus der Schrittstellung immer kurze Wechselsprünge über die Linie.

Übung 2:



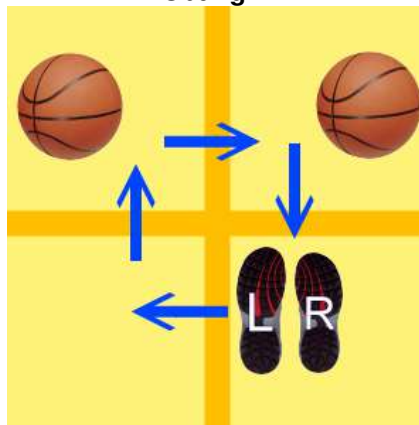
Der Spieler dribbelt mit beiden Bällen und springt seitlich parallel mit beiden Füßen über die Linie hin- und zurück

Übung 3:



Der Spieler dribbelt mit beiden Bällen und springt mit beiden Füßen vor- und zurück parallel über die Linie

Übung 4:



Der Spieler springt entweder im oder gegen den Uhrzeigersinn parallel mit beiden Füßen um das Linienkreuz.

Organisation/ Bemerkungen:

- Der Drill soll technisch sauber so schnell wie möglich erfolgen. Der Blick ist dabei nach vorne gerichtet - der Rücken gerade.

Lerneffekt/ Ziel der Übung

- Ballhandling/ Dribbling
- Koordination
- Schnelligkeit

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		