

M 1

Schattendribbling

Auftragskarten

den Ball an die Wand werfen und fangen	mit einzelnen Fingern dribbeln	seitwärtslaufen und dribbeln	sich während des Dribblings hinsetzen und wieder aufstehen
mit der schwachen Hand dribbeln	zwischendurch in die Körbe werfen	durch die Beine dribbeln	ganz niedrig dribbeln
im Zickzack dribbeln	auf einem Bein hüpfen und dribbeln	einmal um den Körper herum dribbeln	auf dem Bauch liegen und dribbeln
abwechselnd mit rechts und links dribbeln	rückwärtslaufen und dribbeln	den Ball ganz hoch dribbeln	im Sitzen über die nach vorn ausgestreckten Beine dribbeln
im Hopperlauf dribbeln	den Ball um den Bauch kreisen lassen	ganz schnell dribbeln	auf beiden Beinen hüpfen und dribbeln
auf dem Rücken liegen und dribbeln	nur auf Hallenlinien dribbeln	möglichst laut dribbeln	hinter dem Rücken dribbeln

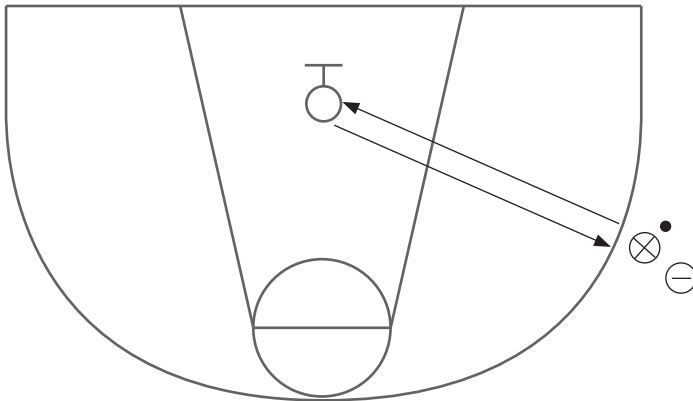
M 3 Gegensatzerfahrungen beim Dribbling

Aufgabe Dribbelt jeweils einmal mit jeder Vorgabe durch den Parcours. Vergebt nach dem Vergleich Smileys 😊, wie ihr besser dribbeln könntet.

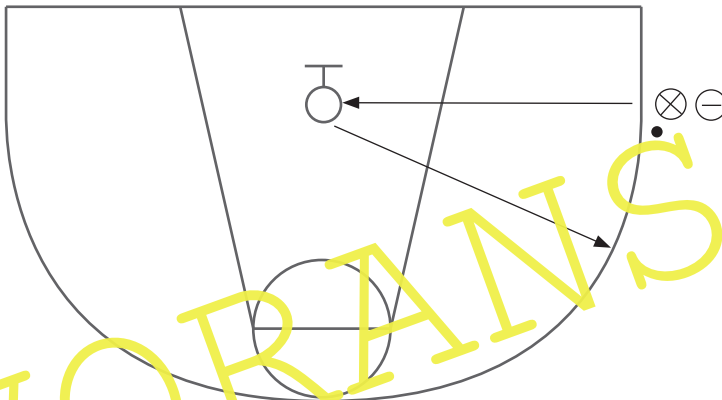
	😊	😞		😊	😞	Wir sind unentschlossen, weil ...
1	gleichzeitig mit beiden Händen		einhändig			
2	Finger und Fingerkuppen		nur mit der Handfläche			
3	hoch (auf Schulterhöhe)		tief (unter Hüfthöhe)			
4	vor dem Körper		neben dem Körper			
5	Ball kurz mit der Hand berühren (schlagen)		Ball lange mit der Hand berühren (führen)			

M 8

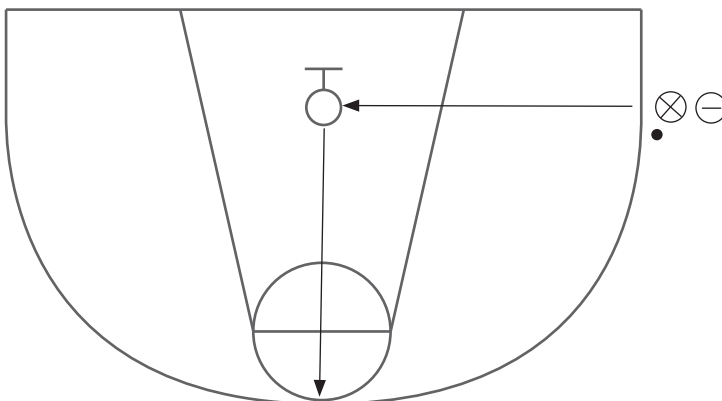
Verschiedene Cuts

**I-Cut**

Der Spieler läuft von schräg seitlich unter den Korb, der Verteidiger folgt ihm. Durch einen schnellen Richtungswechsel und einen Sprint nach außen wird der Spieler frei. Der Laufweg entspricht der Form des Buchstabens „I“.

**V-Cut**

Der Spieler läuft von der Seite unter den Korb, der Verteidiger folgt ihm. Durch einen schnellen Richtungswechsel und einen Sprint nach schräg außen wird der Spieler frei. Der Laufweg entspricht der Form des Buchstabens „V“.

**L-Cut**

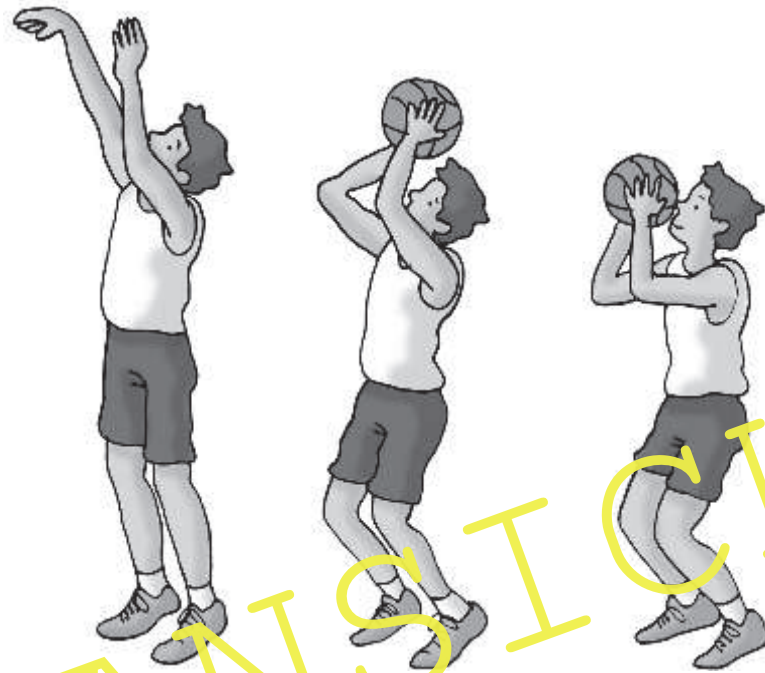
Der Spieler läuft von der Seite unter den Korb, der Verteidiger folgt ihm. Durch einen schnellen Richtungswechsel und einen Sprint im rechten Winkel nach außen wird der Spieler frei. Der Laufweg entspricht dabei der Form des Buchstabens „L“.

M 14**Der Positionswurf****Übung****Material**

1 Ball pro Paar

Organisation

Geht zu zweit zusammen und stellt euch an einem Korb auf.

**Beschreibung**

Übt den Positionswurf mit folgenden Aufgaben:

- Den Ball mit dem Positionswurf senkrecht hochwerfen.
- Übung wie oben, aber jetzt versuchen, dass der Ball sich durch den Impuls der Fingerspitzen rückwärtsdreht.
- Nah zum Korb stehen und versuchen, mit dem Positionswurf in den Korb zu treffen.
- Eine beliebige Position suchen und versuchen, mit dem Positionswurf in den Korb zu treffen.

Beachte

Jeder macht 10 Wiederholungen und wird dabei von seinem Partner beobachtet und korrigiert. Dann werden die Rollen getauscht.