

## M 1

## Schattendribbling

## Auftragskarten

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

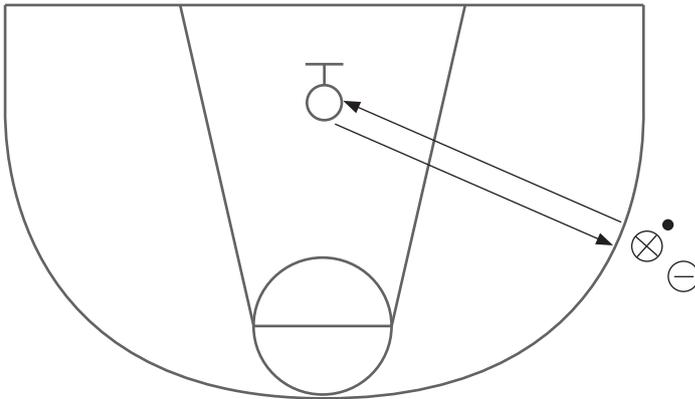
### M 3 Gegensatzerfahrungen beim Dribbling

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

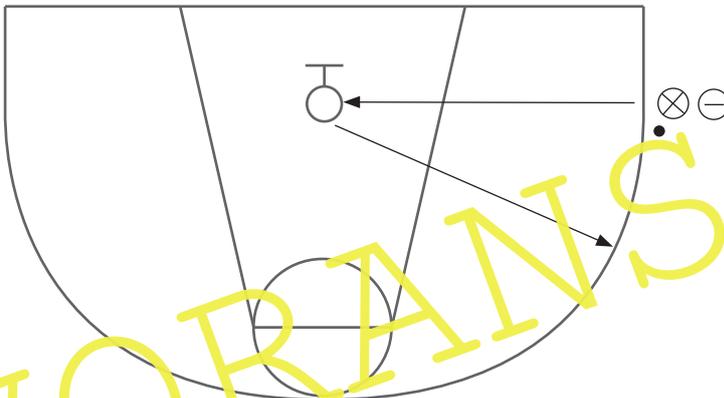
	😊	😞		😊	😞	Wir sind unentschlossen, weil ...
1	gleichzeitig mit beiden Händen		einhändig			
2	Finger und Fingerkuppen		nur mit der Handfläche			
3	hoch (auf Schulterhöhe)		tief (unter Hüfthöhe)			
4	vor dem Körper		neben dem Körper			
5	Ball kurz mit der Hand berühren (schlagen)		Ball lange mit der Hand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

## M 8

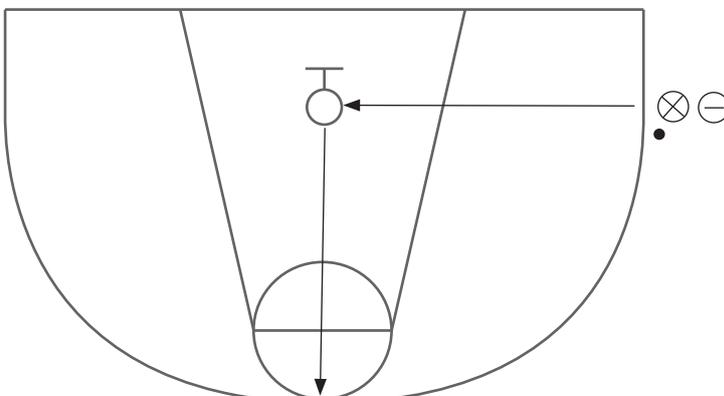
## Verschiedene Cuts

**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**

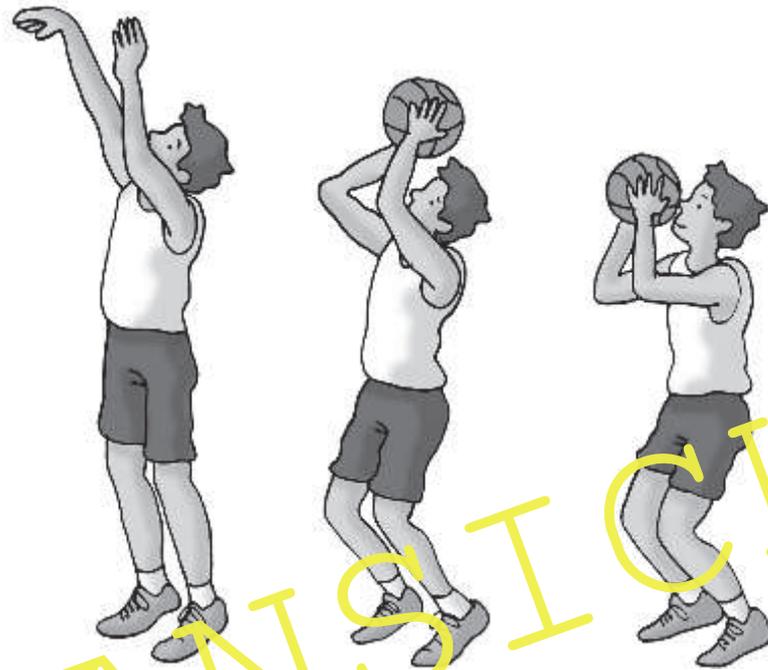
Der Spieler läuft von der Seite unter den Korb, der Verteidiger folgt ihm. Durch einen schnellen Richtungswechsel und einen Sprint im rechten Winkel nach außen wird der Spieler frei. Der Laufweg entspricht dabei der Form des Buchstabens „L“.

**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.