USV Ballhandling Challenge

(15.03. - 12.04.)

Teaching Points sind bei der Ausführung der Übungsinhalte zu beachten!

- etwas mehr als **schulterbreiter Stand** *(garantiert Balance und Stabilität)*
- **gerader Rücken** *(die Schultern befinden sich maximal auf Kniehöhe, nicht darüber hinaus)*
- **Augen hoch** *(so überblickt ihr das Spielfeld und trefft automatisch bessere Entscheidungen)*

USV Challenge - Ballhandling **Beginner**
https://youtu.be/JWeXYsBFojU

1. **15x** Ball um die Hüfte kreisen
2. **15x** Ball um den Kopf kreisen
3. **15x** Ball durch die Beine übergeben (in "Achten")
4. **15x** Ball unter dem Oberschenkel übergeben (Beine wechseln sich ab)
5. **20x** Kniehohes Dribbling mit Handwechsel in der Luft
6. **2x20** Knöchelhohes Dribbling (20x linke Hand und 20x rechte Hand)
   Bestzeit Coach: **1:50min**

USV Challenge - Ballhandling **Fortgeschrittene**
https://youtu.be/NRE_nR3j7BY

1. **2x15** Kniehohes Dribbling (15x linke Hand und 15x rechte Hand)
2. **2x15** Knöchelhohes Dribbling (15x linke Hand und 15x rechte Hand)
3. **15x** Handwechsel vor dem Körper (Crossover)
4. **15x** Pendeldribbling rechte Hand
5. **15x** Pendeldribbling linke Hand
6. **15x** Handwechsel durch die Beine + Handwechsel vor dem Körper
   Bestzeit Coach: **1:22min**

USV Challenge - Ballhandling **Experte**
https://youtu.be/VcvRpa8vapA

1. **2x25x** Kniehohes Dribbling (25x linke Hand und 25x rechte Hand)
2. **2x25x** Knöchelhohes Dribbling (25x linke Hand und 25x rechte Hand)
3. **15x** (Zwischen-)Dribbling + 1-Motion Inside Out
4. **15x** (Zwischen-)Dribbling + doppelter Handwechsel vor dem Körper
5. **15x** (Zwischen-)Dribbling + Handwechsel durch die Beine + Handwechsel vor dem Körper
6. **15x** (Zwischen-)Dribbling + Handwechsel hinter dem Rücken + Handwechsel vor dem Körper
   Bestzeit Coach: **2:50min**