

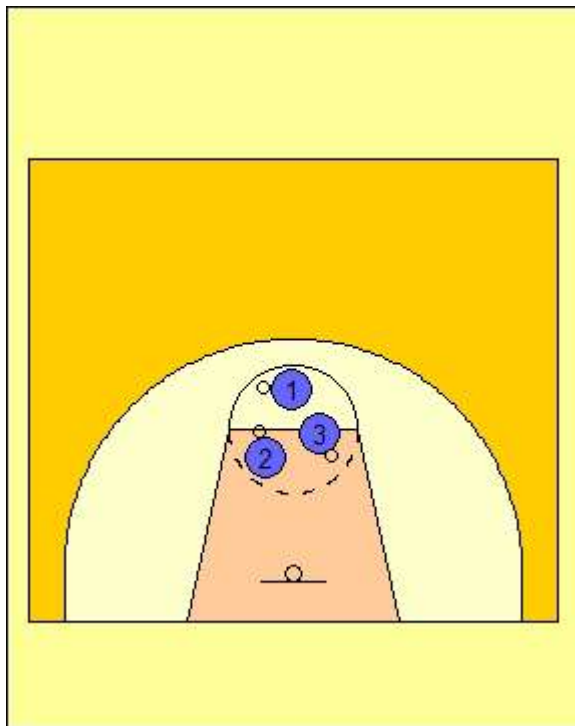


Kreisdribbeln

Spieler (optimal) 9	Spieler (min./max.) 3/9	Altersklasse U8	Bälle 3-9	Körbe 0
-------------------------------	-----------------------------------	---------------------------	---------------------	-------------------

Übungsbeschreibung:

- 3 Spieler, jeweils mit Ball, stellen sich in einem der 3 Basketballsprungkreise auf.
- Alle Spieler fangen an zu dribbeln.
- Keiner der Spieler darf mit den Füßen den Kreis verlassen.
- Nun versuchen sich die Spieler gegenseitig die Bälle "legal" wegzutippen. Dabei dürfen sie mit dem dribbeln aber nicht aufhören oder den Kreis verlassen.
- Sieger ist der Spieler, der von den 3 Spielern übrig bleibt.
- Jedes Spiel gibt einen Punkt. Danach beginnt das nächste Spiel. Der Spieler, der zuerst 3 Punkte gesammelt hat. Hat gewonnen.



Variation

- bei 3 Spielkreisen spielen in der nächsten Runde jeweils die ersten, die zweiten und die dritten in einem Kreis.

Lerneffekt/ Ziel der Übung

- Dribbeln
- Ball mit dem eigenen Körper schützen
- Dribbeln ohne auf den eigenen Ball zu schauen

Durchführung in Trainingsphase:

Warm up	Warm up2 (2. Übung)	Mitte	Ende	Cooldown
		X	X	

Enthält folgende Elemente:

Dribbling/ Ballhandling	Passen/ Fangen	Lay up	Wurf	Kond.	Koord.	Defense	Spiel
X							