

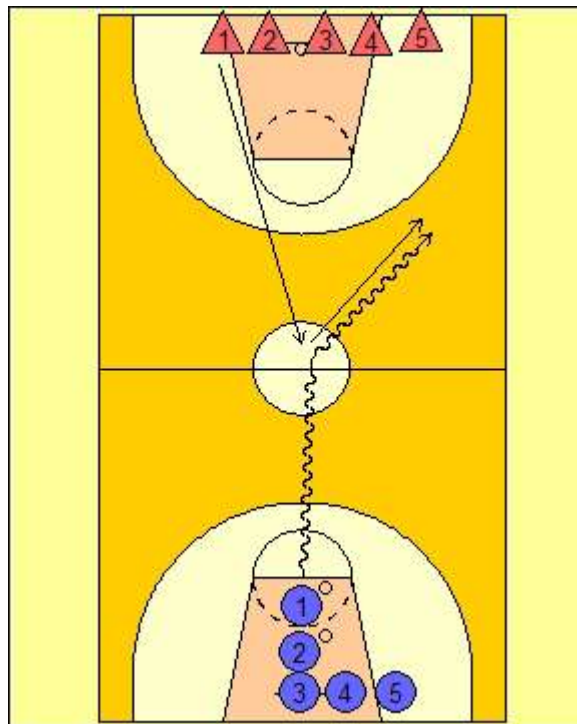


## Dribbler abdrängen oder stoppen

<b>Spieler (optimal)</b> <b>8</b>	<b>Spieler (min./max.)</b> <b>6/10</b>	<b>Altersklasse</b> <b>U12</b>	<b>Bälle</b> <b>2-3</b>	<b>Körbe</b> <b>2</b>
--------------------------------------	---	-----------------------------------	----------------------------	--------------------------

### Übungsbeschreibung:

- Eine Gruppe mit Bällen stellen sich an der Freiwurflinie des einen Korb mit Blickrichtung zum gegenüberliegenden Korb auf. Die andere Gruppe stellt sich unter den anderen Korb auf.
- Sobald Spieler O1 los dribbelt, sprintet Spieler V1 los und versucht den Dribbler direkt nach Überquerung der Mittellinie abzu drängen oder sogar zu stoppen. Der Dribbler soll versuchen auf dem schnellsten Weg zu gegnerischen Korb zu erreichen.
- Zu Ende ist die Übung, wenn Spieler O1 den Ball verloren hat oder in eine der beiden Spielfeldecken abgedrängt wurde.
- Sollte der Verteidiger es nicht schaffen, ist nach dem ersten Korbwurf von Spieler O1 Schluss. Anschließend stellen sich die Spieler bei der jeweils anderen Gruppe an.



### Variation

- keine

### Lerneffekt/ Ziel der Übung

- Abdrängen des Dribblers
- Ballvortrag

### Organisation/ Bemerkungen:

- Der Verteidiger soll versuchen, den Angreifer auf seine schwache Seite zu drängen. Ist der Dribbler einmal abgedrängt, darf er nicht mehr zur Korb-Korb-Linie zurück gelassen werden: MITTE ZU!
- Der Verteidiger muss so früh aus dem Sprint in die Defense übergehen, dass er nicht vom Dribbler überrannt wird.
- Sollte die Angreifer zu schnell an der Mittellinie sein, wird der Start von der Freiwurflinie zur Baseline zurückverlegt.
- Der Dribbler sollte versuchen auf der rechten Seite mit rechts und auf der linken Seite mit links zu dribbeln. Zudem soll er versuchen dem abdrängen durch Richtungswechsel und Fakes zu entgehen.

### 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			X	