

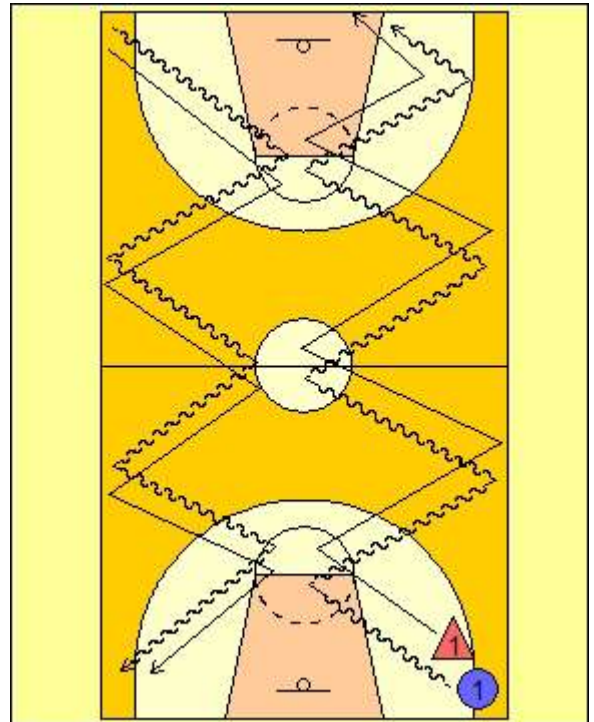


Zick zack 1-1

<b>Spieler (optimal)</b> 6	<b>Spieler (min./max.)</b> 2/10	<b>Altersklasse</b> U10	<b>Bälle</b> 1-5	<b>Körbe</b> 0
-------------------------------	------------------------------------	----------------------------	---------------------	-------------------

Übungsbeschreibung:

- Die Spieler verteilen sich jeweils auf beide Spielfeldhälften und dort in die rechte Ecke an der Baseline.
- Der Spieler mit Ball ist der Offensespieler und dribbelt den Ball im Zickzack zwischen Seitenlinie und Korb- Korb-Linie.
- Der 2. Spieler ist der Verteidiger. Er versucht mit Sidesteps immer auf Ballhöhe zu bleiben (es soll der Ball verteidigt werden).
- Auf dem Rückweg über die anderen Spielfeldhälfte wird der Offensespieler zum Defensespieler und umgekehrt.



Variation

- zunächst soll der Offensespieler nur 50-60% geben und dem Verteidiger ermöglichen mit akkurater Beinarbeit vor dem Ball zu bleiben.
- Anfangs sollen die Hände des Verteidiger auf den Rücken bleiben, damit sich der Spieler auf die Beinarbeit konzentriert.
- Nachher kann das Tempo gesteigert werden und die Arme beim Verteidiger dazu genommen werden.

Lerneffekt/ Ziel der Übung

- Dribbling (Reversedribbling oder Handwechsel) für Offense
- Beinarbeit / richtige Defensehaltung für den Verteidiger

Organisation/ Bemerkungen:

- Der Verteidiger soll folgende Dinge beachten:
  - Tiefe Position bei den Sidesteps, also den Hintern nach unten
  - Der Oberkörper soll aber geraden aufgerichtet sein. Der Spieler soll sich nicht klein machen.
  - An jeder Seitenlinie soll der Verteidiger die Linie zu machen und einen Dribbeldurchbruch verhindern.
  - Der Verteidiger soll mit seiner Körperachse immer auf Ball und nicht auf Höhe des Spielers sein. Das erfordert beim Richtungswechsel/ Handwechsel zwei schnelle Schritte.
- Bei ungerader Spieleranzahl wird in einer Ecke gewechselt.

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	