

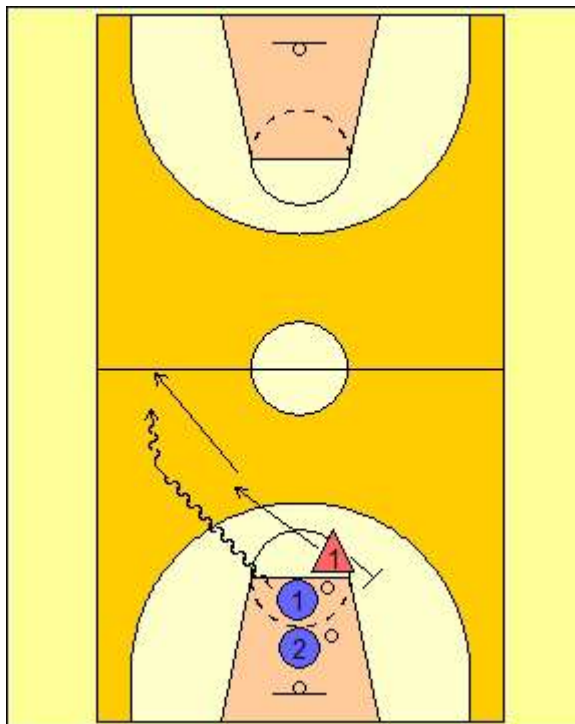


Dribbler abdrängen/ auf die schwache Seite bringen

Spieler (optimal) 6	Spieler (min./max.) 2/8	Altersklasse U14	Bälle 2	Körbe 2
-------------------------------	-----------------------------------	----------------------------	-------------------	-------------------

Übungsbeschreibung:

- Start für den Dribbler ist die gegenüberliegende Freiwurflinie.
- Ziel des Verteidigers soll es sein, seinen Gegner mit Ball auf eine Seite abzudrängen und ihn nicht mehr zur Korb-Korb-Linie zurück zu lassen. Vorzugsweise soll versucht werden einen Rechtshänder auf die linke und einen Linkshänder auf die rechte Seite zu bringen.
- Dazu stellt sich der Verteidiger (Beispiel: Rechtshänder) übertrieben auf die rechte Seite und bietet ihm die linke Seite richtig an.
- Sollte der Dribbler dennoch versuchen rechts vorbei zu kommen, muss dies mit einem schnellen Step verhindert werden.
- Geht der Dribbler auf die linke Seite ein, soll der Spieler mit schnellen Sidesteps immer auf Ballhöhe bleiben, stets aber darauf achten, dass der Dribbler durch einen Handwechsel nicht in die Mitte (Korb-Korb-Linie) zurück dribbeln kann. Dies soll durch einen Step zur Seite verhindert werden.
- Wird der Verteidiger überlaufen, geht er von den Sidesteps in einen schnellen Sprint über, um wieder vor den Dribbler zu gelangen.



Variation

- keine

Lerneffekt/ Ziel der Übung

- Defense am Dribbler
- Beinarbeit

Organisation/ Bemerkungen:

- Es soll vorwiegend die Beinarbeit geschult werden. Daher soll der Verteidiger nicht "reinschlagen".
- Wird der Dribbler zum Abbruch des Dribblings gebracht, wird dieser sofort zugemacht (ein Schritt zum Angreifer und mit beiden Händen den Ball abschirmen).
- Der Verteidiger soll mit einer Hand immer richtig Ball gehen, um Dribbelfehler auszunutzen. Mit der anderen Hand wird der Passweg zugemacht.
- Optimal wurde verteidigt, wenn der Dribbler entweder im rechten oder linken Corner an der Baseline landet.

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	