

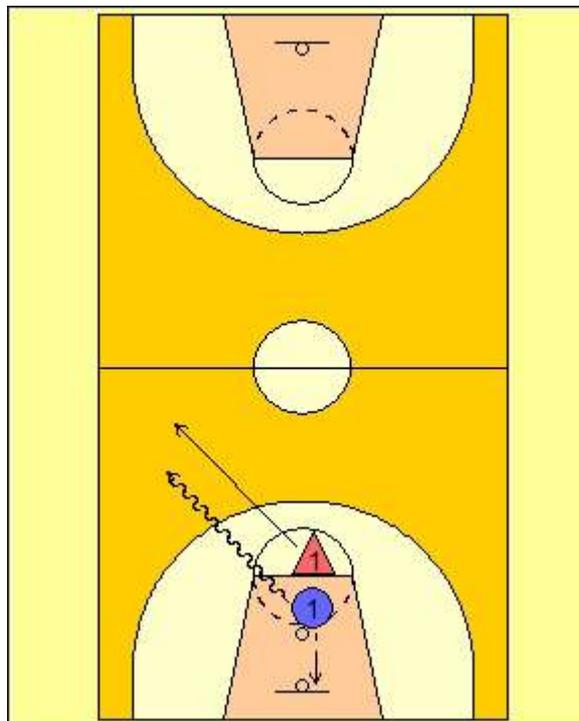


Defensive am Dribbler

Spieler (optimal) 6	Spieler (min./max.) 2/10	Altersklasse U14	Bälle 1-3	Körbe 2
-------------------------------	------------------------------------	----------------------------	---------------------	-------------------

Übungsbeschreibung:

- Spieler O1 wirft sich den Ball gegen das Brett, holt seinen eigenen Rebound und sichert diesen, macht dann einen Schulterblick, um zum Dribbling über die „freie“ Seite nach vorn zu starten.
- Verteidiger V1 setzt nach sobald O2 den Rebound gefangen hat und versucht ihn am Dribbelstart über die starke Seite des Dribblers zu hindern. Das soll so geschehen, dass er O1 durch seine Fußstellung eine Seite zum Dribbling anbietet. Es soll bei dieser Aktion kein Foul riskiert werden.
- Einem Rechtshänder soll die linke Seite, einem Linkshänder die rechts Seite angeboten werden.
- Sobald sich O1 für eine Seite entscheiden hat, muss der Verteidiger versuchen den Spieler auf dieser Seite zu halten und nicht mehr nur Mitte (Korb-Korb-Linie) zurück zu lassen. V1 soll den Abstand zu O1 so wählen, dass er nicht überlaufen werden kann.
- Sollte O1 versuchen über die Korb-Korb- Linie zu kommen, soll der Verteidiger dies mit einem schnellen Sidestep verhindern. Der Verteidiger soll so stehen, dass ein möglicher Kontakt von O1 auf seiner Brust zustande kommt - Offensivfoul.



- Ziel für O1 ist Abschluss Korbleger
- Ziel für den Verteidiger ist es O1 auf einen Seite des Spielfeldes zu kriegen und hin dort zu halten oder optimal in einen Corner zu drängen.

Variation

- keine

Lerneffekt/ Ziel der Übung

- Gute, harte Defense am Aufbauspieler über das ganze Feld. Dadurch soll ein geplanter Spielaufbau des gegnerischen Teams verhindert werden.

Organisation/ Bemerkungen:

- Auf legale Verteidigung achten
- Die Defense soll eine Seite extrem anbieten - dazu muss aber schnell auf den Beinen sein.
- Wenn die Defense "überdribbelt" wird, soll diese aus den Sidesteps in einen kurzen Sprint übergehen, um wieder vor (und nicht nur neben) den Dribbler zu kommen.
- Während des Sprints soll der Blick auf den Ball gerichtet bleiben, um jederzeit reagieren zu können.
- Die Offense soll die ganze Zeit den Blick

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	