

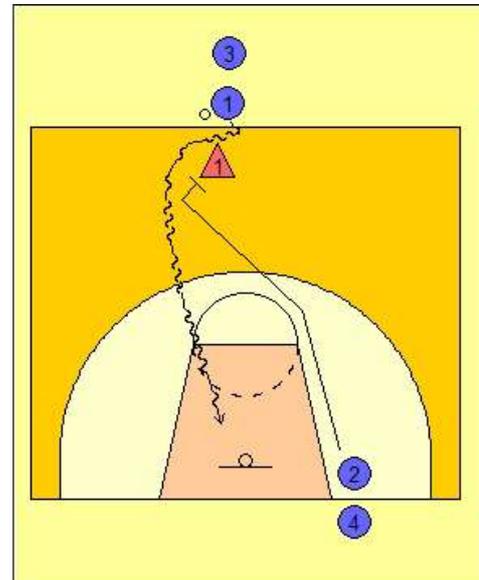


## Direkter Block (Übungsform)

<b>Spieler (optimal)</b> 6	<b>Spieler (min./max.)</b> 3/8	<b>Altersklasse</b> U14	<b>Bälle</b> 1-4	<b>Körbe</b> 1-2
-------------------------------	-----------------------------------	----------------------------	---------------------	---------------------

### Übungsbeschreibung:

- Aufstellung: Spieler O1 mit Ball an die Mittellinie incl. Verteidiger. Die zweite Gruppe stellt sich auf Bretthöhe an den Zonenrand.
- Spieler O1 dribbelt nun im 1 - 1 Richtung Korb und zeigt mit der freien Hand über dem Kopf eine Faust an. Dies ist das Zeichen dafür, dass er einen Block haben möchte.
- Auf das Zeichen läuft Spieler O2 los, um den Block zu stellen. O2 sollte zunächst mit dem ausgestreckten Arm Richtung Boden dem Dribbler anzeigen, an welcher Seite er den Block stellen wird.
- O2 stellt dann auf der angezeigten Seite den Block seitlich mit ca. 30-40 cm Abstand zum Verteidiger. O1 macht noch ein Dribbling direkt auf den Verteidiger zu, um ihn in den Block zu treiben und geht dann eng, mit leichtem Körperkontakt zu seinem Mitspieler am Block vorbei.



- O2 rollt sich mit einem langen Schritt nach einer 180° Drehung zum Ball hin ab und versucht durch die Drehung den geblockten Verteidiger hinter sich zu halten. Danach schneidet er ebenfalls in die Zone, wahrt aber einen Passabstand von möglichst 3-4 Metern.
- O1 wird danach Defense, O2 Verteidiger und der Verteidiger geht zu den Blockstellern.

### Variation

- Für Fortgeschrittene: Der Spieler O2 täuscht mit seinem Laufweg z.B. einen Block auf der rechten Seite an, zeigt aber (wie oben) die linke Seite an, um dann dort auch den Block zu stellen.

### Lerneffekt/ Ziel der Übung

- Block stellen
- Block nutzen
- Andere Blockseite antäuschen

### Organisation/ Bemerkungen:

- **Es ist darauf zu achten, dass der Blocksteller:**
  - einen sicheren breiten tiefen Stand beim Block hat.
  - beim Block nicht schiebt (auch nicht mit den Armen). Der Kontakt soll vom Verteidiger kommen.
  - Nach dem Abrollen einen Passabstand von 3-4 Metern einhält

- **Es ist darauf zu achten, dass der Dribbler:**

- Den Verteidiger möglichst auf einer Stelle hält, so dass der Block besser gestellt werden kann.
- die richtige Seite beim Block erkennt und nimmt Das er vor dem Blockdribbling noch ein
- Dribbling auf den Verteidiger zu macht, um ihn in den Block zu treiben.
- eng an dem Block vorbei geht, so dass der Verteidiger nicht durchschlüpfen kann.
- den direkten Weg zum Korb läuft und keine "Kurven" läuft.

### 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	