



Spiel ohne Dribbeln

Spieler (optimal)	Spieler (min./max.)	Altersklasse	Bälle	Körbe
10	8/12	U12	1	2

Übungsbeschreibung:

- Die Spieler werden in zwei Teams geteilt, die ggf. auch mehr als 5 Spieler je Team enthalten dürfen.
- Es wird nach ganz normalen Basketballregeln gespielt.
- Einschränkung: Es darf gar nicht gedribbelt werden.



Variation

- Die Übung wird mit einem Heavy- Ball (Gewichtsbasketball) durchgeführt.

Lerneffekt/ Ziel der Übung

- Anspielen in der Bewegung
- Give and Go
- Passen
- Passstrahlverteidigung

Organisation/ Bemerkungen:

- Es wird über das ganze Feld verteidigt.

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	