



Turmball

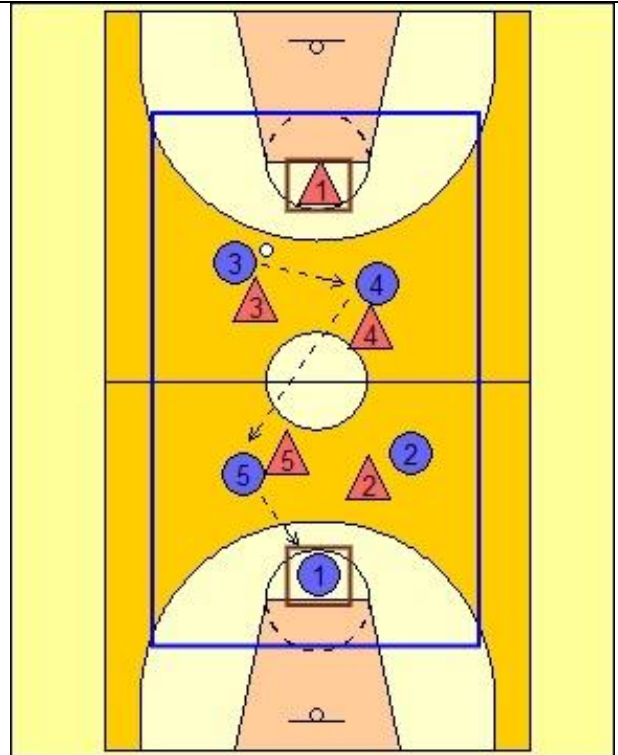
MINIBASKETBALL - SPIELE

Spieleranzahl: 8-12 Spieler

Benötigte Hilfsmittel: 2 Kästen, ein Ball

Übungsablauf:

- **Vorbereitung:** Wenn vorhanden sollten die Linien des Volleyballfeldes als Spielfeldmarkierung benutzt werden. Ansonsten muss man sich entsprechend der Spieleranzahl eine andere Begrenzung suchen. Auf Höhe der Freiwurflinie werden 3 Turnkästen (kleine Kästen) aufgestellt. Die Kästen sollen nicht direkt auf der Auslinie stehen
- Nun werden die Spieler/innen in 2 Teams aufgeteilt. (am besten mit Markiershirts kennzeichnen)
- Jede Mannschaft stellt einen Spieler auf den Kasten.
- Beginn ist ein Sprungball. Nun soll jede Mannschaft versuchen nur durch passen seinen Spieler auf dem Kasten anzuspielen. Zum Fangen darf der Spieler auf dem Kasten den selbigen nicht verlassen. Fängt der Spieler auf dem Kasten den Ball, bekommt seine Mannschaft einen Punkt. Danach wird der Turmspieler ausgetauscht und die andere Mannschaft bekommt den Ball zum Einwurf.



Variation

- keine

Lerneffekt/ Ziel der Übung

- Passen
- Freilaufen
- Grundzüge der Mann-Mann Verteidigung

Organisation/ Bemerkungen:

- Jeder Spieler bekommt wie im richtigen Spiel einen Gegenspieler zugewiesen, den er auch die ganze Zeit verteidigen muss.
- Dribbeln ist verboten.
- Weder Spieler noch Ball dürfen die Auslinie überschreiten.

Durchführung in Trainingsphase:

- Mitte
- Endphase

Altersklassen:

- U10

Enthält folgende Elemente:

- Passen
- Freilaufen
- Defense Mann- Mann (Grundzüge)