



Abstoppen und Sternschritt

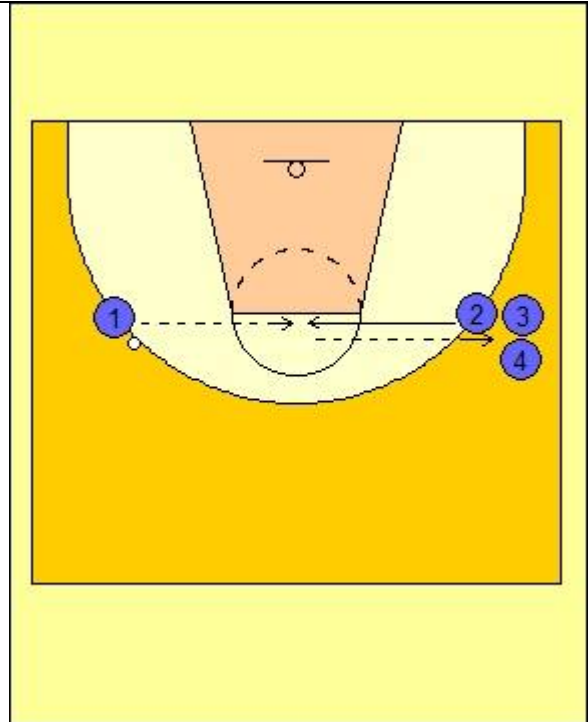
Mini-Basketball

Spieleranzahl: egal

Benötigte Hilfsmittel: 1 Ball

Übungsablauf:

- Ein Passgeber O1 (der auch zunächst der Trainer sein kann) hat den Ball. Die anderen Spieler stellen sich in einer Reihen auf der gegenüberliegenden Seite im Abstand von ca. 8-10 Metern auf.
- Nun läuft der erste Spieler der Gruppe O2 auf O1 zu und bekommt von ihm etwa in der Mitte des Kreises den Ball zugespielt.
- O2 stoppt nun mit einem Ein- oder Zweikontaktstopp, so dass er direkt die SPD Stellung einnimmt
 - S – Shot
 - P – Pass
 - D – Dribbling
- Danach macht er in mehreren Abschnitten einen Sternschritt, so dass er zunächst eine Pass auf O2 antäuscht, sich dann aber weiterdreht und den Ball wieder zu O1 zurückpasst.
- Anschließend stellt sich O2 wieder hinten an der Gruppe an. Nach einem Durchgang sollte der Passgeber O1 gewechselt werden.



Variation

- Zunächst ohne Passtäuschung

Lerneffekt/ Ziel der Übung

- Abstoppen
- Sternschritt

Organisation/ Bemerkungen:

- Beim Sternschritt darauf achten, dass das Standbein nicht angehoben oder gewechselt wird.
- Während des Sternschritts immer stabil stehen, jedes Mal die SPD Stellung einnehmen.
- Ball beim Sternschritt schützen (an den Körper heranziehen)
- Auf genaue und fest gespielte Pässe achten.
- Beim Zweikontaktstopp auf Schrittfehler achten!

Durchführung in Trainingsphase:

- MitteT
- Ende-T

Altersklassen:

- Ab U10

Enthält folgende Elemente:

- Passen
- Abstoppen
- Sternschritt