

**Streifenlaufen**

(Minibasketball)

Spieleranzahl: ab 4 Spieler**Benötigte Hilfsmittel:** keine**Übungsablauf:**

- In einem etwa 4 bis 5 Schritte breiten Streifen soll ein Angreifer an einem Verteidiger ohne Ball vorbeilaufen. Der Verteidiger versucht mit Beinarbeit den Angreifer, der Täuschungsmanöver anwendet, aufzuhalten. Hierbei „fahren“ die Verteidiger meistens seitlich einen Arm aus, um den Weg zu versperren. Es muss jedoch zum Körperkontakt kommen, damit das ausfahren der Arme als Foul gewertet wird. Wenn der Angreifer hier den Körperkontakt vermeidet wird er noch mehr eingeschränkt. Deshalb soll hier der Angreifer die Scheu überwinden und sich durchsetzen: Unter dem Arm durchschlüpfen oder gegen den Arm rennen und ihn mit dem Körper wegdrücken. In einem weiteren Schritt soll der Verteidiger ohne die Arme (verschränkt auf dem Rücken) versuchen, den Angreifer zu stoppen. Hierfür ist Beinarbeit gefragt. Als letzten Übungsschritt geht man an den Korb, um dort eine ähnliche Situation zu stellen...

Keine Darstellung

Variation

- Defense mit Armeinsatz
- Defense mit verschränkten Armen hinter dem Rücken (Beinarbeit)

Lerneffekt/ Ziel der Übung

- Defense
- Richtungswechsel
- Körperkontakt (Viele unerfahrene Spieler vermeiden von sich aus Körperkontakt. Dieser ist aber auch im Basketball wichtig, wenn man sich durchsetzen will)

Organisation/ Bemerkungen:

- keine

Durchführung in Trainingsphase:

- egal

Altersklassen:

- Ab U10

Enthält folgende Elemente:

- Defense
- Richtungswechsel
- Reaktion

Quelle: kinderbasketball.de