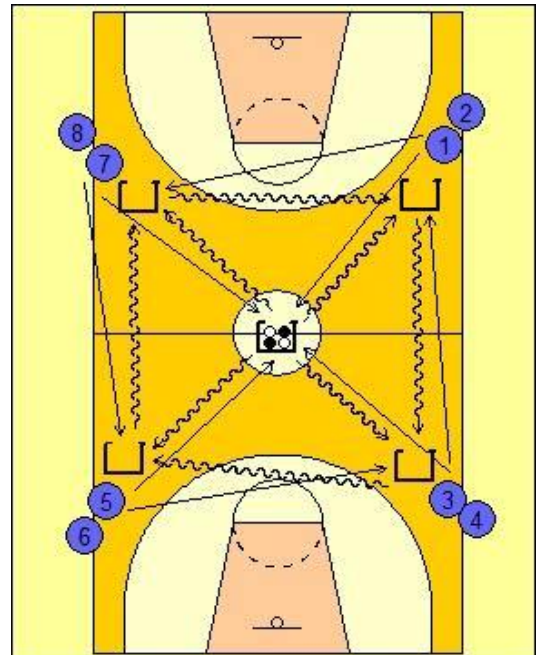


Thieves (Diebe)

Spieler (optimal)	Spieler (min./max.)	Altersklasse	Bälle	Körbe
8	8/12	U10	16	0

Übungsbeschreibung:

- **Zusätzliche Hilfsmittel:** 4 kleine Turnkisten (umgedreht aufstellen) und einen großen Kasten umgekehrt oder z.B. einen Molton Ballkorb in die Mitte stellen.
- Die die Kisten werden im Quadrat um die Mitte aufgestellt. Hinter jedem Kasten formiert sich ein Team.
- Nach dem Startsignal des Trainers muss zunächst jedes Team einen Ball aus der Mitte holen, zurückdribbeln und in seinen eigenen Kasten ablegen. Danach darf erst der nächste Spieler starten. Diesem ist es jetzt überlassen den nächsten Ball wieder aus der Mitte zu holen oder aus einem anderen Kasten eines anderen Teams zu „klauen“.
- Gewinner ist die Mannschaft, die zuerst 5 Bälle in ihrem Kasten hat.



Regeln

- Es darf immer nur ein Ball geholt werden.
- Der eigene Kasten darf nicht verteidigt werden.

Lerneffekt/ Ziel der Übung

- Wettspiel
- Schnelligkeit
- Dribbeln

Organisation/ Bemerkungen:

- Menge der Bälle:
Wenn 5 Bälle für den Sieg benötigt werden müssen in der Mitte wenigstens 15-16 Bälle abgelegt werden. Bei 4 Bällen für den Sieger 11-12 Bälle usw.

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							X