
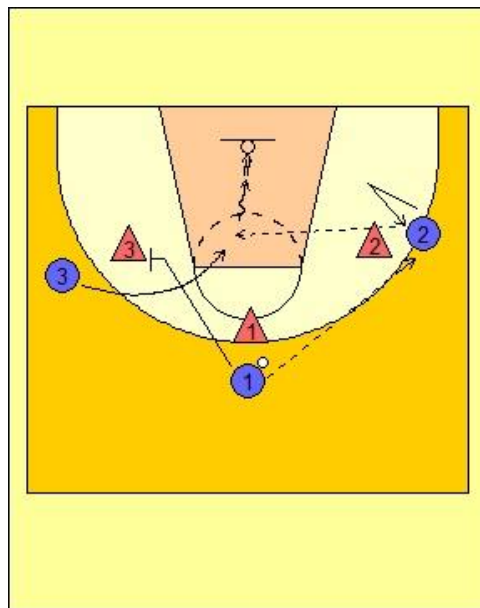


No Dribbling outside the paint

Spieler (optimal)	Spieler (min./max.)	Altersklasse	Bälle	Körbe
 10	 6/10	 U14	 1	 1-2

Übungsbeschreibung:

- Der Name ist eigentlich Programm. Egal ob im 3 gegen 3 auf einen Korb oder im 4 gegen 4 oder 5 gegen 5 auf das ganze Spielfeld: Es darf nur in der Zone gedribbelt werden.
- Dadurch soll sowohl der Spielaufbau mit Passen sowie das Freilaufen und Give and go geübt werden. Ferne kann diese Spielform zu indirekten Blöcken genutzt werden.
- Im Gegensatz zu Spiel komplett ohne Dribbling haben die Spieler hier die Möglichkeit mit einem Move in der Zone auch Brettnah abschließen zu können.



Variation

- Im 5 gegen 5 kann auch außerhalb der Zone maximal ein Dribbling erlaubt werden, um z.B. den Ball zu kontrollieren oder für einen Pass eine bessere Position zu erreichen.

Lerneffekt/ Ziel der Übung

- Spiel ohne Dribbling
- Passen
- Freilaufen
- Give and go
- Indirekter Block
- Defense

Organisation/ Bemerkungen:

- Die Spieler sollen versuchen durch schnelles Passspiel, Blocks und Cuts einen Spieler in der Zone anzupassen. Es soll vermieden werden, dass von außen nur geworfen wird.

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	X