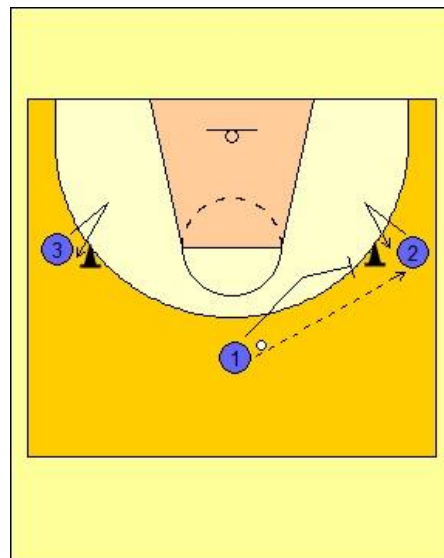


Block Kontinuum

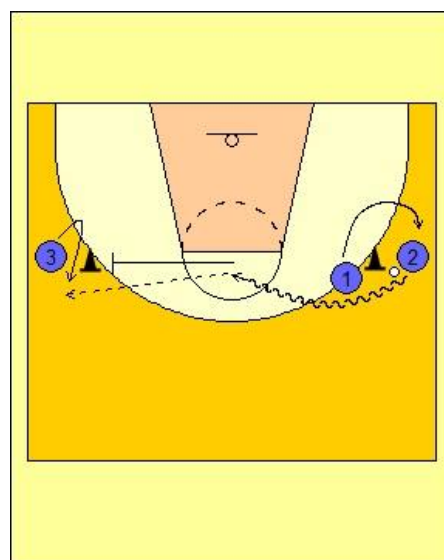
Spieler (optimal)  3	Spieler (min./max.)  3/12	Altersklasse  U14	Bälle  1-2	Körbe  1-2
--	---	---	--	--

Übungsbeschreibung:

- Drei Spieler stellen sich wie rechts auf. Weitere Spieler nutzen entweder einen weiteren Korb oder stellen sich jeweils hinter die Starter an der Mittellinie auf.
- O1 hat den Ball. O2 und O3 laufen sich hinter den Fahnenstangen zum Korb hin kurz frei, cuten zurück. O1 passt zu einem Forward (hier O2).
- Nach dem Pass stellt O1 für O2 an der Fahnenstange einen Block zur Spielfeldmitte.



- O2 nutzt den Block und dribbelt Richtung Freiwurflinie.
- Parallel zum Block läuft sich O3 auf der anderen Seite wieder frei.
- O2 passt den Ball zu dem sich freilaufenden Spieler O3.
- O2 stellt nun einen Block für O3 an der Fahnenstange.
- O3 nutzt den Block und dribbeln nun über die Mitte zur Freiwurflinie.
- Das Kontinuum wird für eine bestimmte Anzahl Blöcke fortgeführt bevor der Spieler mit Ball über die Freiwurflinie mit einem Lay up abschließt.
- Nach dem Abschluss stellen sich die Spieler jeweils an einer anderen Position an.



Variation

- Anzahl der Blöcke variieren (5-10 Blöcke)
- Optional die Blöcke in den Raum, also 1-2 m vor der Fahnenstange zu stellen. Der Dribbler kommt dem Spieler so etwas früher entgegen. Der Blocksteller muss allerdings stehen, wenn der Dribbler bei ihm ist.

Lerneffekt/ Ziel der Übung

- Block stellen
- Penetration zum Korb.
- Timing bei Blöcken und freilaufen

Organisation/ Bemerkungen:

- Darauf achten, dass der Blocksteller bereits steht, wenn der Dribbler startet.

- Schnelle Bewegungen und jederzeit die Option offen halten mit Ball zum Korb gehen zu können.

Durchführung in Trainingsphase:

Warm up	Warm up2 (2. Übung)	Mitte	Ende	Cooldown
	X			

Enthält folgende Elemente:

Dribbling/ Ballhandling	Passen/ Fangen	Lay up	Wurf	Blocken	Koord.	Defense	Spiel
	X	X		X			