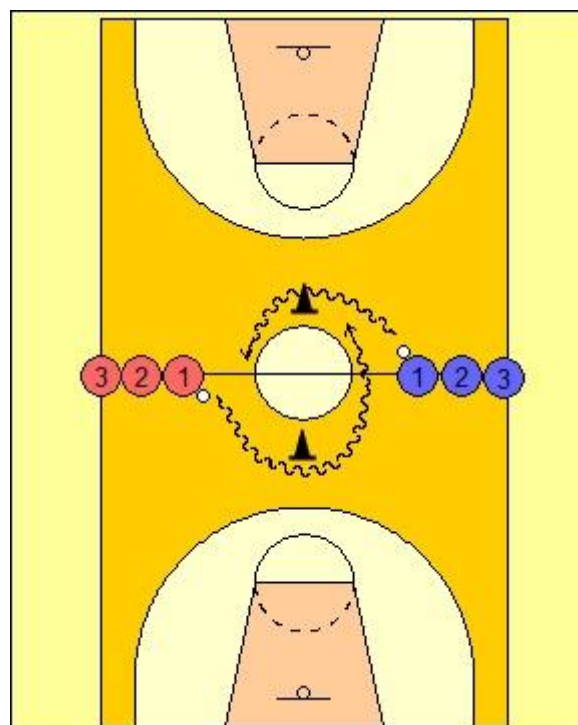


Cat and mouse

Spieler (optimal)  6	Spieler (min./max.)  6/10	Altersklasse  U8	Bälle  2	Körbe  0
---	--	---	---	---

Übungsbeschreibung:

- Die Spieler teilen sich in zwei Gruppen. Jede Gruppe hat einen Ball.
- Auf ein Zeichen des Coaches starten die jeweils ersten Spieler der Gruppe mit dem Dribbling mit der rechten Hand gegen den Uhrzeigersinn, um die beiden Hütchen zu umrunden.
- Die Spieler müssen erst eine voll Runde gelaufen sein bevor sie den Ball zum nächsten Spieler der Gruppe weiterpassen dürfen – sie müssen wenigstens das zweite Hütchen umdribbelt haben. Der Dribbler stellt sich wieder hinten an und der nächste Spieler startet mit seiner Runde.
- Gewonnen hat die Gruppe, die zuerst das andere Team durch abschlagen eingeholt hat oder die Gruppe überholt hat.
- Es können mehrere Durchgänge gespielt werden.



Variation

- Im Uhrzeigersinn und dann mit der linken Hand dribbeln.
- Der Abstand der Hütchen kann etwas variiert werden (Standard 4m)

Lerneffekt/ Ziel der Übung

- Dribbling
- Dribbling in einer engen Kurve
- Wettkampfspiel
- Dribbelstart

Organisation/ Bemerkungen:

- Darauf achten, dass nicht zu früh gepasst wird.
- Der nächste Spieler muss den Ball im Stand fangen und darf erst nach Ballerhalt losdribbeln.

- Achte auf Schrittfehler beim andribbeln

Durchführung in Trainingsphase:

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

Enthält folgende Elemente:

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