

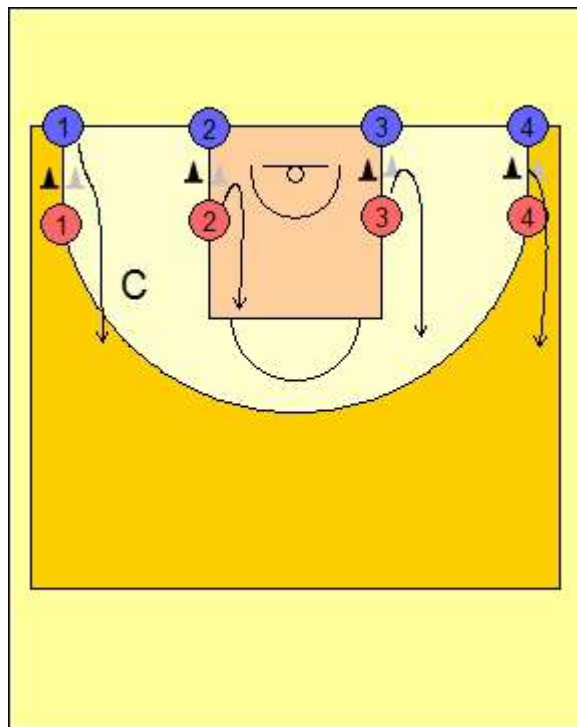


Schwarz oder weiß (Reaktion Drill)

Spieler (optimal) 8	Spieler (min./max.) 2/10	Altersklasse U12	Bälle 0	Körbe 0
-------------------------------	------------------------------------	----------------------------	-------------------	-------------------

Übungsbeschreibung:

- Je 2er- Gruppe werden jeweils ein schwarzes und ein weißes Hütchen benötigt (ggf. auch andere Farben, wobei jede Gruppe die gleichen Farben haben sollte),
- Die Hütchen werden nebeneinander aufgestellt. Die beiden Spieler stellen sich jeweils gegenüber der Hütchen auf (Blick zum Partner bzw. zu den Hütchen) und fangen an zu quivern (bis der Durchgang beendet ist).
- Der Coach (C) ruft nun folgende Befehle:
 - **Kopf**
 - **Schulter**
 - **Bauch**
 - **Knie**
- Die Spieler müssen die jeweilige Stelle mit beiden Händen berühren.
- Irgendwann ruft der Coach dann „**schwarz**“ oder „**weiß**“ dazwischen. Nun zählt die Reaktion beider Spieler. Wer zuerst das benannte Hütchen greifen kann läuft mit dem Hütchen zu anderen Baseline.
- Im Anschluss folgende weitere Durchgänge.



Variation

- -

Lerneffekt/ Ziel der Übung

- Reaktion
- Defense (Quivern)
- Koordination
- Beinarbeit
- Wettkampfspiel

Organisation/ Bemerkungen:

- Die Spieler müssen beim Greifen der Hütchen darauf achten, dass sie nicht mit den Köpfen zusammenstoßen.

- Der Coach soll darauf achten, dass alle Spieler durchgehend quivern und auch jeweils beide Hände bei der Umsetzung der Befehle benutzen.

Durchführung in Trainingsphase:

Enthält folgende Elemente:

Warm up	Warm up2 (2. Übung)	Mitte	Ende	Cooldown	Dribbling/ Ballhandling	Passen/ Fangen	Lay up	Wurf	Reaktion	Koord.	Defense	Spiel
		X	X						X	X	X	