

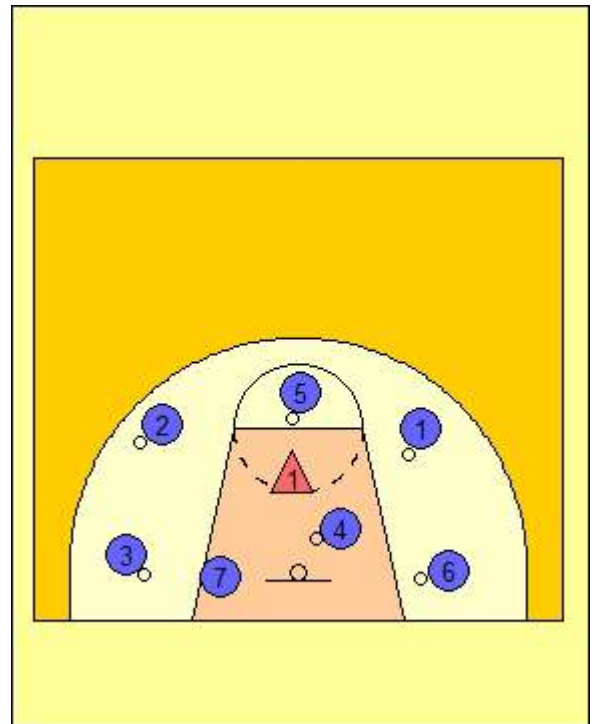


Fänger jagd Dribbler

Spieler (optimal) 10	Spieler (min./max.) 5/12	Altersklasse U10	Bälle 4-11	Körbe 0
--------------------------------	------------------------------------	----------------------------	----------------------	-------------------

Übungsbeschreibung:

- Die Ballbesitzer dribbeln innerhalb eines vorgegeben Raums. Der Verteidiger hat die Aufgabe, ohne Foulspiel alle Bälle aus dem vorgegebenen Bereich zu spielen. Wenn der Ball eines Angreifers außerhalb des Bereichs ist, holt er seinen Ball und wartet außerhalb bis die Runde vorbei ist. Die Zeit, die der Verteidiger benötigt, wird gestoppt. Der schnellste Verteidiger gewinnt.
- Wer von den Dribblern den Ball verliert bzw. das Dribbeln unterbricht ist ebenfalls draußen.



Variation

- Gleiche Spielform jedoch ohne Stoppen der Zeit: Spieler, deren Ball herausgespielt wurde, werfen auf einen Korb oder wechseln in ein zweites Feld, auf dem dasselbe Spiel läuft.

Lerneffekt/ Ziel der Übung

- Ball beim Dribbeln mit dem Körper schützen
- Übersicht beim Dribbling bewahren, nicht auf den Ball gucken.
- Wettspiel

Organisation/ Bemerkungen:

- Der Verteidiger soll den Ball ohne Foul „stealen“

- Ein Verteidiger, alle anderen Spieler dribbeln mit je einem Ball frei innerhalb eines vorgegebenen Raums (im Bild: innerhalb der 3-Punkte-Linie)

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	