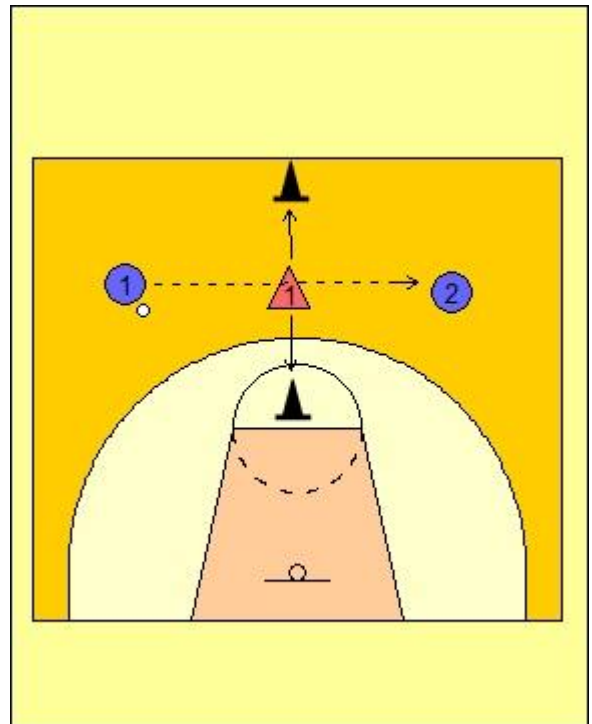


### Verteidigen auf der Linie

Spieler (optimal)	Spieler (min./max.)	Altersklasse	Bälle (je Grp)	Körbe
3	3/12	U10	1	0

#### Übungsbeschreibung:

- Jede Gruppe besteht aus 3 Spielern. Die beiden Offensivspieler stellen sich ca. 5-8 Meter voneinander auf. Jeweils im gleichen Abstand zu den beiden Fahnenstangen oder Pylonen. Der 3. Spieler stellt sich zwischen die Pylonen als Verteidiger (Abstand der Pylonen 3-6 Meter).
- Die Spieler O1 und O2 haben nun die Aufgabe sich den Ball zuzupassen. Allerdings muss dieser Pass immer zwischen den beiden Pylonen durch gepasst werden. Ferner darf kein Loop Pass gespielt werden.
- V1 muss nun versuchen den Ball abzufragen. Dabei darf er sich nur auf der Linie zwischen den beiden Pylonen bewegen. Durch Sidesteps soll er sich seitlich bewegen und durch schnelle Armarbeit (Reaktion) die Bälle abfangen.



#### Variation

- Die Abstände zwischen beiden Spielern O1 und O2 sowie der Abstand zwischen den Pylonen kann je nach Altersklasse variiert werden.

#### Lerneffekt/ Ziel der Übung

- Defense
- Sidesteps
- Armarbeit, Reaktion
- Passen

#### Organisation/ Bemerkungen:

- Bei mehreren Gruppen sollten alle Pylonen in einer Reihe aufgestellt werden, damit die Bälle möglichst wenig in den Bereich von anderen Gruppen fällt.
- Es dürfen nur Brust, seitliche Ein-Hand- Pässe sowie Bodenpässe gespielt werden.

#### Durchführung in Trainingsphase:

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

#### Enthält folgende Elemente:

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