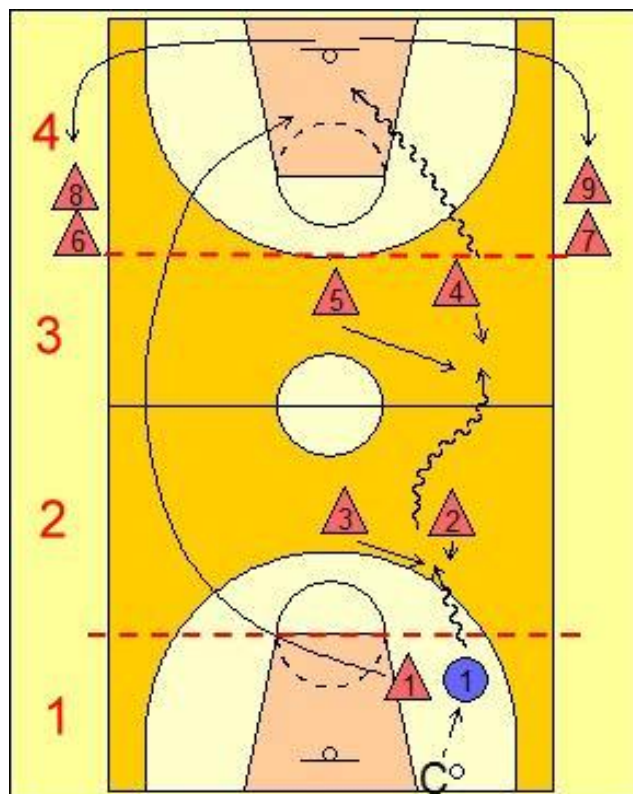


Dribbling gegen Trap Defense

Spieler (optimal)  8	Spieler (min./max.)  6/12	Altersklasse  U16	Bälle  1	Körbe  1
--	---	---	--	--

Übungsbeschreibung:

- Das Spielfeld wird in 4 Bereiche eingeteilt.
- Im ersten Bereich (1) steht O1 und V1. Der Trainer (C) wirft den Ball ein. Dazu muss sich O1 entsprechend freilaufen. Ab der Freiwurflinie darf V1 nicht mehr verteidigen und muss stattdessen außen herum in den Bereich (4) laufen und dort auf O1 warten.
- Überschreitet O1 mit dem Dribbling die Freiwurflinie des Rückfeldes wird er von V2 und V3 gedoppelt (Trap). Ziel ist es dem Doppeln zu entkommen und die Mittellinie zu überschreiten. Die Verteidiger V2 und V3 dürfen die Mittellinie nicht überschreiten.
- Stattdessen greifen jetzt V4 und V5 ein, (Bereich (3)), und versuchen den Dribbler O1 erneut zu doppeln. Erreicht O1 den 2-Punkte-Bereich - Dreierlinie (Bereich 4) müssen V4 und V5 die Defense abbrechen.
- Nun muss O1 im 4. Bereich gegen V1 1-1 spielen und abschließen.
- Nach Abschluss stellen sich O1 und V1 jeweils an den beiden Gruppen außen an. V4 und V5 sowie V2 und V3 gehen einen Bereich nach vorne. V6 und V7 ersetzen die Spieler in Bereich 3. V2 wird zu O1 und V3 wird zu V1



Variation

- keine

Lerneffekt/ Ziel der Übung

- Dribbling gegen Doppel (Trap Defense)

Organisation/ Bemerkungen:

- Die Verteidiger V2 und V3 sowie V4 und V5 sollen etwa mittig in ihrem Bereich warten, können sich aber bereits zur Ballseite orientieren. Dadurch soll erreicht werden, dass der Dribbler zwischen Bereich 2 und 3 keine 4 Verteidiger vor sich hat.
- Zu beachten ist die 8 Sekundenregel im Rückfeld.

- Dem Dribbler soll klar gemacht werden, dass die Seitenlinie sein „Feind“ ist. Ziel soll es sein, dass der Ball möglichst über die Korb- Korb-Linie gebracht wird.
- Wenn möglich soll der Dribbler zwischen den Verteidiger die doppel durchgehen. Wird nicht sauber gedoppelt ist dies die Schwachstelle.

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		x				x	