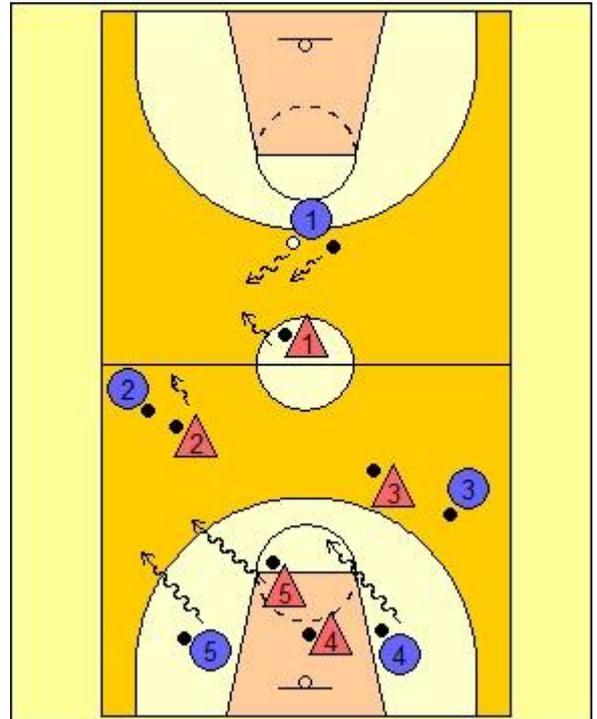


Multi- Ball Game

Spieler (optimal)  10	Spieler (min./max.)  4/10	Altersklasse  U14	Bälle  je Spieler +1	Körbe  2
--	--	--	---	---

Übungsbeschreibung:

- Jeder Spieler hat einen eigenen Ball. Zusätzlich gibt es einen Spielball (am Besten in einer anderen Farbe)
- Nun wird (fast) ganz normal 5 gegen 5 gespielt, nur das jeder Spieler bei sämtlichen Aktion ebenfalls seinen eigenen Ball dribbeln muss.
- Die Verteidigung darf nur den Spielball verteidigen.
- Egal ob Dribbling, Pass, Defense oder Wurf: der eigene Ball muss die ganze Zeit mit gedribbelt werden.



Variation

- Es wird freigestellt mit welcher Hand welcher Ball gedribbelt wird.
- Der Spielball wird mit rechts gedribbelt (starke Hand)
- Der Spielball wird mit links gedribbelt (schwache Hand)
- Vereinfachung: Beim Wurf kann der eigene Ball zunächst festgehalten werden. Danach darf man natürlich nicht mehr weiterdribbeln.

Lerneffekt/ Ziel der Übung

- Ballhandling
- Dribbling ohne auf den Ball zu sehen
- Einhandpass

Organisation/ Bemerkungen:

- Je nach Stärke der Spieler können die Regeln natürlich variiert werden.

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						X