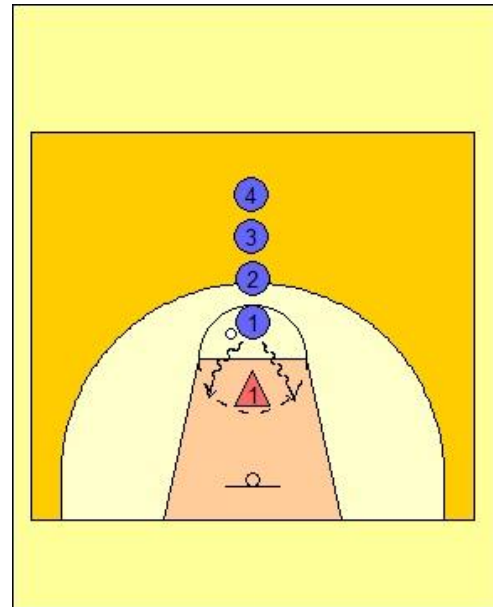


Defense am Ball

Spieler (optimal)  5	Spieler (min./max.)  2/10	Altersklasse  U12	Bälle  1	Körbe  1
---	--	--	---	---

Übungsbeschreibung:

- Der Drill so die Verteidigung am Ball schulen.
- Aufgabe von V1 ist es O2 daran zu hindern zum Korb zu dribbeln. Dies soll er durch 2 schnelle Sidesteps machen.
- Der Verteidiger soll nur mit den Beinen verteidigen und den Kontakt mit dem Körper und nicht mit den Armen aufnehmen.
- Der Dribbler darf den Bereich der Zone nicht verlassen.
- Zunächst darf der Angreifer keinen Richtungswechsel machen.
- Somit ist die Übung zu Ende, wenn O1 auf den Korb geworfen hat oder V1 O1 stoppen konnte.
- O1 wird zum neuen Verteidiger und V1 stellt sich hinten an.



Variation

- Klappt die Übung wie oben beschrieben wird dem Angreifer O1 erlaubt Richtungswechsel zu machen. Der Angriffskorridor in Breite der Zone bleibt erhalten.

Lerneffekt/ Ziel der Übung

- Beinarbeit
- Stoppen des Spielers mit Ball
- Defense am Ball (on the Ball Defense)
- Schulung des Reaktionsvermögens des Verteidigers.

Organisation/ Bemerkungen:

- Auf einen Korb sollten maximal 4-5 Spieler die Übung machen, weil ansonsten die Wartezeit zu lang wird.

Durchführung in Trainingsphase:

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

Enthält folgende Elemente:

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