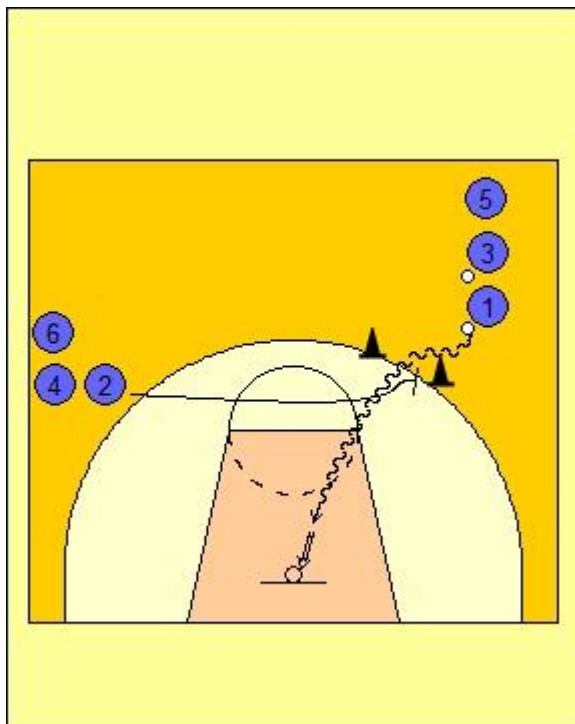


Einführung Block

Spieler (optimal)	Spieler (min./max.)	Altersklasse	Bälle	Körbe
 6	 4/12	 U12	 2	 1

Übungsbeschreibung:

- **Aufstellung wie rechts.**
- **O2 stellt an der äußeren Pylone (die das Bein des Verteidiger, das zur Korb-Korb-Linie zeigt, darstellen soll) den Block so, dass ein Fuß oberhalb und der andere Fuß oberhalb der Pylone gestellt wird.**
- **O1 wartet bis O2 steht und geht dann so eng am Block vorbei, das er zwischen dem Blockspieler und der inneren Pylone hindurch dribbelt. Danach schließt O1 mit einem Korbleger ab.**
- **O2 holt den Rebound und stellt sich bei der Gruppe der Dribbler an und O1 geht zur Gruppe der Blocksteller.**



Variation

- rechte und linke Seite
- Als Erweiterung kann O2 nach dem Block abrollen und sich am Zonenrand anbieten

Lerneffekt/ Ziel der Übung

- **Block stellen**
- **Block als Dribbler richtig nutzen und eng am Block zum Korb penetrieren**

Organisation/ Bemerkungen:

- **Beachte, dass der Block erst richtig steht bevor der Dribbler startet.**
- **Der Dribbler muss in dem Moment, wenn der Block gestellt wird schon den Verteidiger binden. Daher soll er auch bei dieser Übung schon in der Nähe der Pylone sein.**

- **Die 2. Pylone soll sicherstellen, dass der Dribbler möglichst eng am Block vorbeidribbelt und ohne große Kurve zum Korb penetriert.**

Durchführung in Trainingsphase:

Enthält folgende Elemente:

Warm up	Warm up2 (2. Übung)	Mitte	Ende	Cooldown	Dribbling/ Ballhandling	Passen/ Fangen	Lay up	Wurf	Kond.	Block	Defense	Spiel
	X	X			X					X		