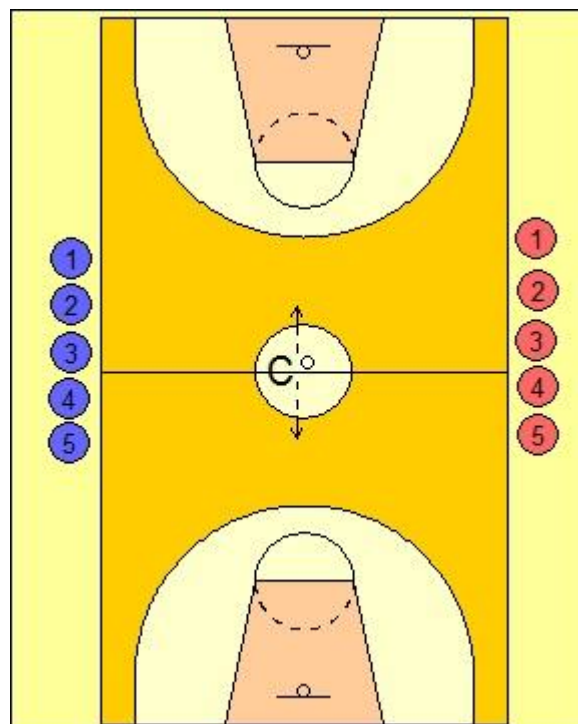


## Spiele nach Ansage

Spieler (optimal)	Spieler (min./max.)	Altersklasse	Bälle	Körbe
 10	 6/10	 U12	 1	 2

### Übungsbeschreibung:

- Der Coach teilt die Spieler in 2 Teams mit jeweils der gleichen Spieleranzahl auf. Jeder Spieler bekommt eine Nummer vom Coach zugeteilt.
- Der Coach lässt jetzt den Ball in eine Spielfeldhälfte fallen oder rollen. Dadurch wird festgelegt auf welchen Korb anschließend gespielt wird.
- Nun ruft der Coach Nummern auf. Der Spieler des Teams, der als erstes den Ball bekommt wird zur Offense, das andere Team zur Defense.
- Der Coach kann einzelne Nummer sagen oder auch gleich mehrere. Bei „1“ spielen die beiden Spieler mit der Nummer 1 gegeneinander, bei „1,2 und 3“ entsteht ein 3 gegen 3 usw.



- Die aufgerufenen Spieler laufen direkt los und versuchen zuerst den Ball zu bekommen, dann wird auf den festgelegten Korb gespielt. Nach Abschluss des Angriffs gehen die Spieler direkt zu ihrer Gruppe / Team zurück.

### Variation

- Der Coach kann den Ball entweder in eine Hälfte fallen lassen oder in Richtung Korb rollen.
- Der Coach kann verschiedene Nummernkombinationen auswählen vom 1 gegen 1 bis zum 5 gegen 5.
- Als Wettspiel können die beiden Teams bis zu einer bestimmten Korbanzahl den Sieg ausspielen.

### Lerneffekt/ Ziel der Übung

- Reaktion
- Schnelligkeit
- 1-1 bis zum 5-5

### Organisation/ Bemerkungen:

- Bei der Vergabe der Nummern sollte vom Coach darauf geachtet werden, dass das jeweilige Gegenstück beim anderen Team in etwa dem Spieler gleicht (Center zu Center, Aufbau zu Aufbau)
- Bei der Nummernvergabe kann man auch die Spielpositionen 1-5 verwenden. (Aufbau=1, rechter Flügel=2, linker Flügel=3, Powerforward=4, Center=5)

- Die Spieler sollen sich so aufstellen, dass jeder Spieler direkt das Spielfeld betreten kann, wenn seine Nummer gerufen 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.	Koord.	Defense	Spiel
X	X	X				X	X