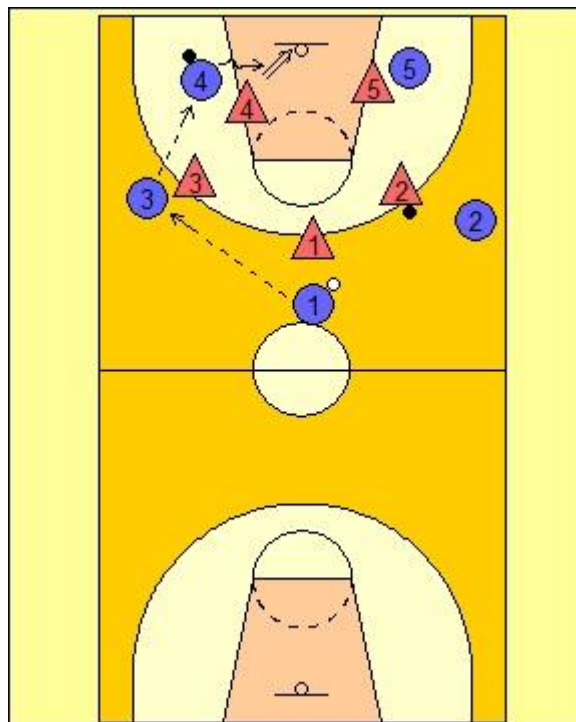


Teamball

Spieler (optimal)	Spieler (min./max.)	Altersklasse	Bälle	Körbe
 10	 6/10	 U14	 3*	 2

Übungsbeschreibung:

- Für die Übung benötigt man einen Basketball und 2 Tennisbälle oder noch etwas kleinere Plastik oder Stoffbälle – das sind die Teambälle.
- Diese Spielform funktioniert ganz einfach: Es gelten die ganz normalen Basketballregeln. Jedes Team hat zusätzlich einen kleinen Teamball.
- Nur der Spieler, der den Teamball hat, darf dribbeln oder auf den Korb werfen. Alle anderen Spieler dürfen weder dribbeln noch auf den Korb werfen. Alles andere ist ganz normal möglich.



Variation

- keine

Lerneffekt/ Ziel der Übung

- Spielen ohne (mit wenig) Dribbling
- Gezielt einen Spieler in eine Position für einen guten Abschluss bringen.
- Freilaufen/ Give and go (für den Spieler mit dem Teamball)
- Taktische Überlegungen, wie man anhand der Vorgaben am besten erfolgreich ist.

Organisation/ Bemerkungen:

- Am besten sind kleine Plastik oder Stoffbälle, die bei den Spielern gut in der Handfläche verstaut werden können. Der Ball darf nicht in der Tasche oder in der Kleidung verstaut werden.
- Die Spieler können den Teamball auch in den Handflächen verstecken oder heimlich weitergeben, so dass der Gegner nicht weiß wer den Teamball zurzeit hat.

- Es können natürlich der Basketball und der Teamball gleichzeitig oder kurz hintereinander gepasst werden.
- Der Teamball darf vom Gegner nicht verteidigt oder weggeworfen werden.
- Der Teamball darf auch ins Aus gehen, ohne dass dies Auswirkung auf den Ballbesitz hat.

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