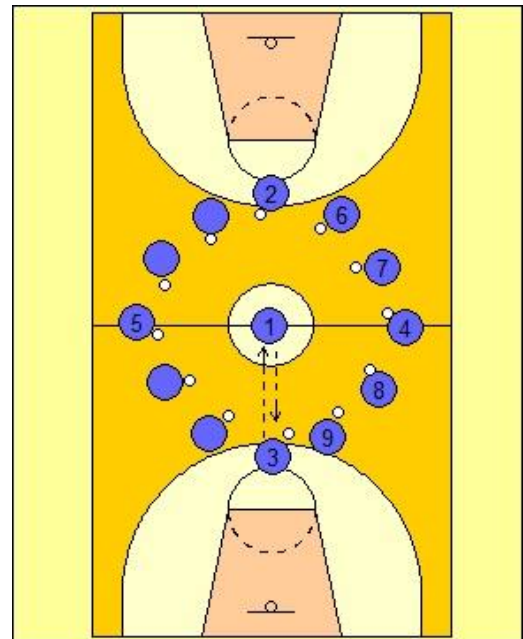


## Stell die Uhr...

<b>Spieler (optimal)</b>  <b>13</b>	<b>Spieler (min./max.)</b>  13/13	<b>Altersklasse</b>  <b>U10</b>	<b>Bälle</b>  12	<b>Körbe</b>  0
---	---	---	--	---

### Übungsbeschreibung:

- **Aufstellung:** 12 Spieler mit Ball stellen sich an den Mittelkreis und gehen nun 3-5 Schritte zurück. Ein weiterer Spieler stellt sich ohne Ball in die Mitte. Die Außenspieler werden nun wie die Zahlen einer Uhr geordnet, wobei die 12 Uhr Position mit einem Orientierungspunkt (z.B. einem Korb oder der Mittellinie) gleichzusetzen ist.
- Der Coach ruft nun eine Zahl von 1-12. Der Mittelspieler muss sich nun zu dem entsprechenden Spieler drehen, den Ball fangen und wieder zurückpassen.



### Variation

- Wenn nicht genügend Bälle vorhanden sind, bekommt nur der Spieler in der Mitte den Ball, der sich dann durch einen Sternschritt zu entsprechenden Spieler drehen muss, um diesen anzupassen und den Ball wieder zurück zubekommen.
- Abstände zwischen den Zurufen verkürzen
- Rechenaufgaben stellen: „Wie spät ist es, wenn es in 3 Stunden 10 Uhr ist?“
- Neues Kommando: „Stell die Uhr von 10 auf 15 Uhr vor“ heißt, dass der Mittelspieler zunächst den Ball von Spieler Nr. 10 bekommt und zurückpasst und dann gleiches mit 11, 12, 13, 14 und 15 Uhr macht. (bei zurückstellen rückwärts passen z.B. von 12 auf 9 Uhr)
- Nur mit einem Ball: Dem Mittelspieler werden die Augen verbunden, der Coach sagt eine Zahl und der entsprechende Spieler ruft dann „Ball“. Verliert der Mittelspieler nicht die Orientierung und passt den Ball dem richtigen Spieler zu, darf er ein weiteres Mal in der Mitte bleiben.  
**Der Mittelspieler bekommt den Ball immer als Bodenpass zurückgespielt oder der Ball wird übergeben!!!**

### Lerneffekt/ Ziel der Übung

- Passen
- Orientierung
- Reaktion
- Akustische Wahrnehmung (bei verbundenen Augen)

### Organisation/ Bemerkungen:

- Der Mittelspieler soll sich nur mit einem Sternschritt bewegen.

### Durchführung in Trainingsphase:

### Enthält folgende Elemente:

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