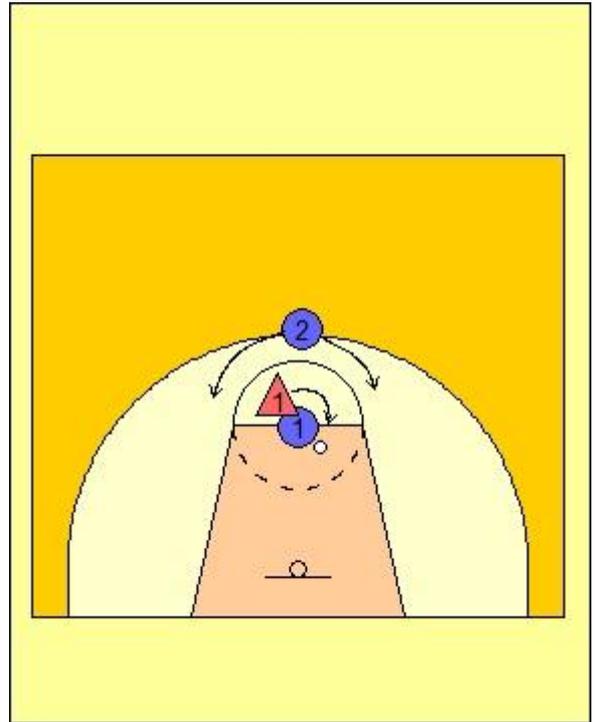


Beschütze deinen Ball (Mini)

Spieler (optimal)	Spieler (min./max.)	Altersklasse	Bälle	Körbe
 3	 3/9	 U12	 1-3	 0

Übungsbeschreibung:

- Drei Spieler haben zusammen einen Ball und suchen sich in der Halle einen Sprungkreis.
- O1 stellt sich mit Ball in die Mitte des Kreises.
- V1 versucht nun O1 den Ball zu klauen.
- O1 darf aber nicht mehr dribbeln und muss den Ball durch Sternschritte mit seinem Körper schützen.
- O2 läuft um die Kreis und soll nach spätestens 5 Sekunden von O1 angepasst werden.
- Nach 5 Durchläufen werden die Positionen getauscht.



Variation

- Mit 2 Verteidigern (sehr schwer) nicht vor U14

Lerneffekt/ Ziel der Übung

- Den Ball mit dem Körper Schützen
- Sternschritt

Organisation/ Bemerkungen:

- Es muss darauf geachtet werden, das O1 nach jedem Sternschritt (auf Schrittfehler beim Standbein achten) einen sicheren Stand hat, der Ball immer dicht am Körper (Bauchkuhle) anliegt und der Kopf immer oben ist („Igelhaltung“ vermeiden).

- Der Verteidiger soll versuchen ohne Fouls den Ball zu tippen (nicht nach dem Ball schlagen)
- Natürlich sollte der Pass zu O2 heraus ein sicherer, geplanter Pass sein und nicht ein wegwerfen.

Durchführung in Trainingsphase:

Enthält folgende Elemente:

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