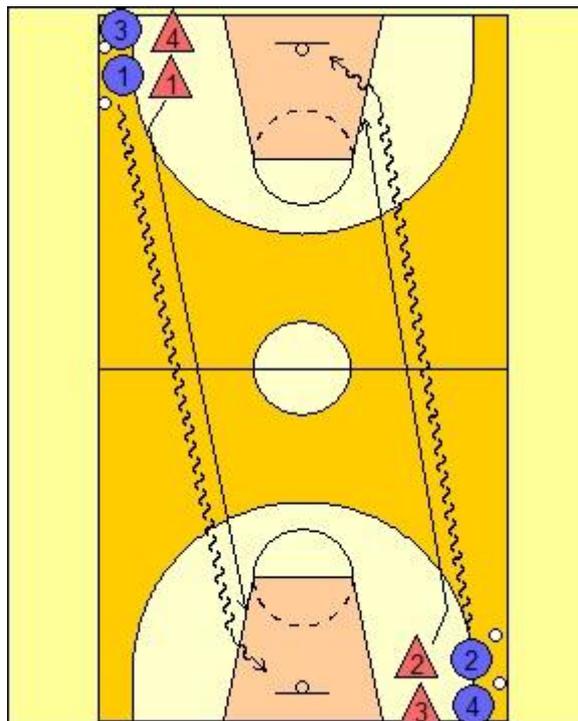


## Dagegenhalten beim Dribbling

Spieler (optimal)  <b>8</b>	Spieler (min./max.)  <b>2/12</b>	Altersklasse  <b>U12</b>	Bälle  <b>1-6</b>	Körbe  <b>2</b>
---	--	--	---	---

### Übungsbeschreibung:

- Viele Spieler lassen sich beim Dribbling auf dem Weg zum Korb gerne vom daneben laufenden Verteidiger abdrängen, so dass sie beim Korbabschluss bestenfalls am Zonenrand schlimmstenfalls im Corner wiederfinden. Solange der Verteidiger neben dem Dribbler ist, ist es immer Verteidigerfoul, wenn es zu einem Kontakt kommt. Solange der Dribbler nicht den Ellenbogen einsetzt und mit angelegtem Arm dagegenhält, wird das Foul dem Defensespieler zugeschrieben. Und genau das soll in diesem Drill trainiert werden.
- O1 und V1 (auf der anderen Seite O2 und V2) starten parallel. Der Verteidiger hat die Aufgabe ständig neben dem Dribbler zu bleiben und mit dem Unterarm/ Schulter immer einen leichten Kontakt zum Dribbler zu halten. Der Verteidiger darf weder überhalten noch den Dribbler anrempeeln, schupsen oder ihm in die Beine laufen.
- Der Dribbler (zunächst in einem etwas langsameren Tempo) soll beim Dribbling mit seinem Körper (angelegter Arm) immer gegen den Verteidiger halten, so dass es immer auf dem direkten Weg zum Korb bleibt und nicht abgedrängt wird.



- Der Verteidiger stoppt am Zonenrand und der Dribbler schließt mit Korbleger ab – keine Würfe, da es ja das Ziel des Dribblers sein soll in einer Position für einen Lay up zu kommen.
- Auf der anderen Seite werden die Rollen Offense und Defense getauscht.

### Variation

- Links herum
- Der Druck des Verteidigers kann langsam und verantwortungsvoll erhöht werden – es darf aber nie zu groben Fouls kommen – nur zu einem stärker werdenden, gleichmäßigen Druck des Verteidigers.
- Das Tempo kann langsam erhöht werden.

### Lerneffekt/ Ziel der Übung

- Dagegenhalten beim Dribbling
- Ausnutzen seiner Position als Offensespieler im Wissen, dass das Foul immer an den Verteidiger geht, solange dieser neben dem Dribbler ist.

### Organisation/ Bemerkungen:

- Der Dribbler soll trotz Kontakt ständig die Kontrolle über den Ball halten und sich nicht abdrängen lassen.

- Wichtig ist, dass der Verteidiger am Zonenrand stehenbleibt und den Dribbler seinen Korbleger machen lässt – ansonsten steht besonders in kleinen Hallen Verletzungsgefahr.

### 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					

