



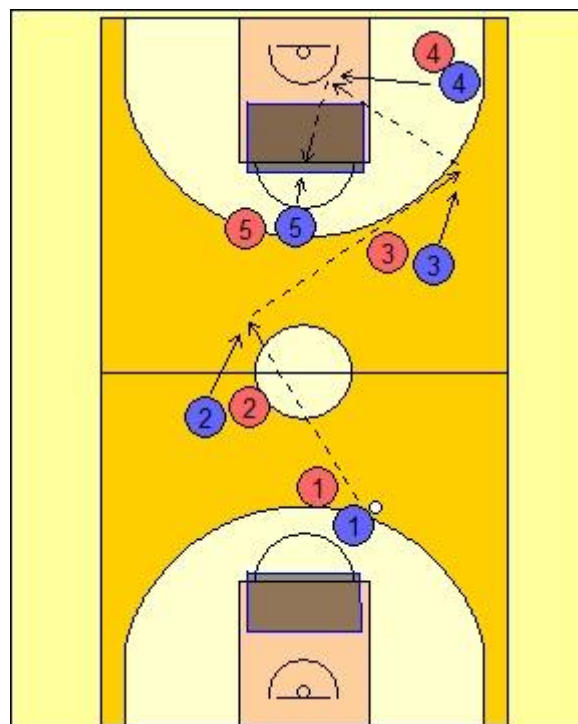


Mattenball

Spieler (optimal)	Spieler (min./max.)	Altersklasse	Bälle	Körbe
 10	 8/14	 U10	 1	 0

Übungsbeschreibung:

- In jede Zone wird eine Weichbodenmatte gelegt.
- Ziel ist es jetzt von jedem Team (es wird Mannverteidigung gespielt) einen Spieler so anzupassen, dass er mit dem Ball auf eine der beiden Matte springen kann.
- Dabei dürfen die Spieler den Ball nur passen und nicht dribbeln!!



Variation

- keine

Lerneffekt/ Ziel der Übung

- Passen
- Fangen
- Freilaufen
- Sternschritt

Organisation/ Bemerkungen:

- Die Spieler, die den Ball bekommen wollen, sollen sich in die freien Lücken hinein freilaufen und dort angepasst werden. Wichtig ist dabei, dass der Spieler explosionsartig startet, um einen Vorteil gegenüber seinem Verteidiger zu haben.

- Wichtige Regel: Beide Teams dürfen **beide** Matten als Ziel nutzen.
- Achte auf Schrittfehler und verbotene Dribblings.

Durchführung in Trainingsphase:

Warm up	Warm up2 (2. Übung)	Mitte	Ende	Cooldown
		X	X	

Enthält folgende Elemente:

Dribbling/ Ballhandling	Passen/ Fangen	Lay up	Wurf	Kond.	Koord.	Defense	Spiel
	X						