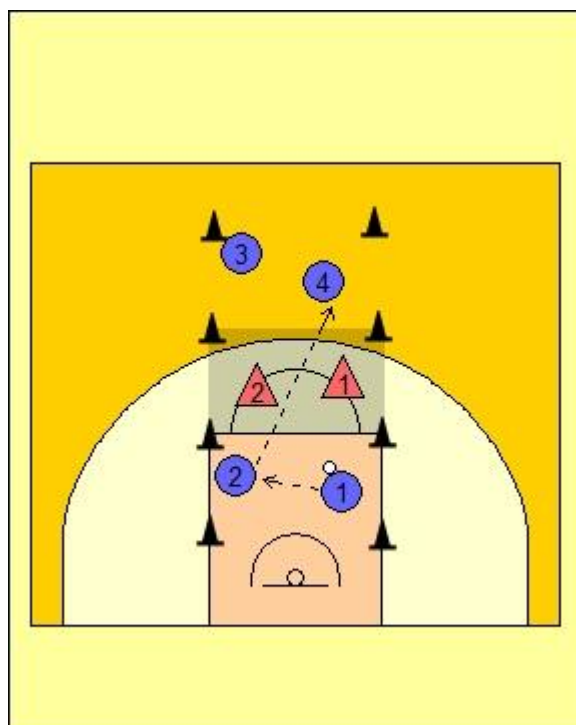


Schweinchen zu zweit (Minibasketball)

Spieler (optimal)  6	Spieler (min./max.)  6/18	Altersklasse  U10	Bälle  1-3	Körbe  0
--	---	---	--	--

Übungsbeschreibung:

- Man erstellt durch Pylonen oder Linien (z.B. Badmintonlinien) in der Halle drei Felder, wie rechts abgebildet.
- In den Außenfeldern sind jeweils 2 Angreifer, im mittleren Feld zwei Verteidiger, die den Ball abfangen sollen.
- Wie bei „Schweinchen in der Mitte“ passen sich die Angreifer den Ball über das mittlere Feld zu. Dabei sind Lob Pässe (Bogenlampen) nicht erlaubt. Die Außenspieler dürfen jedoch Pässtäuschungen machen oder sich den Ball 1-3-mal in einem Feld zupassen bevor der Ball in das andere Außenfeld gepasst werden muss.
- Berührt oder fängt ein Spieler aus der Mitte den Ball, so muss der Passgeber in die Mitte und der Spieler aus der Mitte nimmt dessen Position im Außenfeld ein.



Variation

- Die Größe der 3 Felder kann dem Alter und dem Können der Spieler angepasst werden.

Lerneffekt/ Ziel der Übung

- Passen und Fangen (an einem Gegenspieler vorbei)
- Freilaufen auf der anderen Seite (da – wo der Ball hingepasst werden soll)
- Passtäuschungen
- Reaktion (in der Defense)

Organisation/ Bemerkungen:

- Es sind auch Bodenpässe erlaubt.

- Neben dem Passen soll auch das Freilaufen geübt werden, so dass sich der Passempfänger nicht immer hinter dem Verteidiger befindet.

Durchführung in Trainingsphase:

Enthält folgende Elemente:

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