

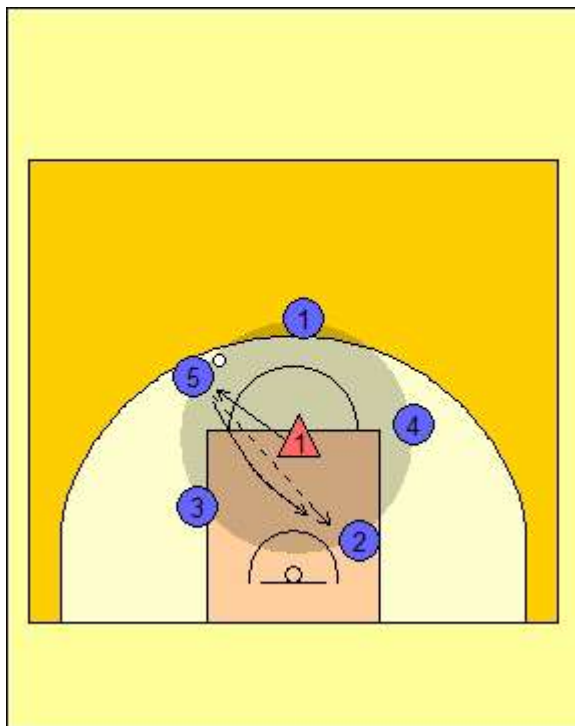


Circle pass with Defender

Spieler (optimal) 6	Spieler (min./max.) 6/14	Altersklasse U12	Bälle 1-2	Körbe 0
-------------------------------	------------------------------------	----------------------------	---------------------	-------------------

Übungsbeschreibung:

- 5-6 Spieler stellen sich in einem Kreis auf, ein Verteidiger kommt in die Mitte. Ab 12 Spieler können auch zwei Kreise gebildet werden.
- Die Spieler die am Kreisrand stehen müssen versuchen den Ball vor dem Verteidiger zu schützen.
- Ist der Verteidiger da, darf der Pass zu einem weiteren Spieler am Kreisrand gepasst werden, nur nicht zu einem Spieler, der direkt neben dem Passgeber steht.
- Der Verteidiger bleibt in der Mitte, bis der den Ball „stealen“ oder ablenken kann. In dem Fall kommt das Passgeber als neuer Verteidiger in den Kreis.



Variation

- Größe des Kreises
- Definition des Zeitpunktes, wann der Spieler den Ball weiterpassen darf (sofort nach Passerhalt oder erst, wenn der Verteidiger da ist)

Lerneffekt/ Ziel der Übung

- Offense: Ball schützen
- Offense: Sternschritt
- Offense: Passen unter Bedrängnis
- Defense: Close out Bewegung zum Ball
- Defense: Passwegverteidigung mit viel Armarbeit (breit machen)

Organisation/ Bemerkungen:

- Der Ball darf nicht gedribbelt werden
- Die Offense soll nach Ballerhalt den Ball sofort mit dem Körper schützen, so dass der Verteidiger den Ball nicht erreichen kann.
- Um in eine Passposition zu bekommen soll der Spieler mit einem Sternschritt und Fake den Verteidiger ausspielen.

- Der Verteidiger soll bereits mit erhobenen Armen auf den Spieler mit Ball zulaufen und die Arme viel bewegen und sich so sehr „breit“ machen, um einen einfache Pass verhindern zu können.
- Wird direkt am Spieler mit Ball verteidigt soll der Verteidiger aus einer tiefen, stabilen Körperposition den Ball immer mit beiden Armen verfolgen und versuchen einen Pass abzufangen bzw. abzufälschen.

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	