

Shell Cutthroat 2



Zielgruppe

AGA	GLT	ABT	AST	HLT

Spielerzahl:
9+

Lernziele/Drillschwerpunkt:
Kommunikation, Defense, Positionen, Rotationen, Offense

Empfohlene Dauer:
5–10 Minuten

Übungsbeschreibung:
Aufstellung und Vorgehensweise wie in Drill 330. Stoppt die Verteidigung den Angriff, wechselt sie in den Angriff, das pausierende Team kommt rein und verteidigt. Schließt der Angriff erfolgreich ab, bleibt das Team im Angriff, erhält einen Punkt, die beiden anderen Teams tauschen die Plätze. Erzielt die Verteidigung 3 Deflections wird das wie ein Stopp gewertet mit den entsprechenden Konsequenzen.

Variationen:

Anzahl der Teammitglieder und Höhe der zu erreichenden Punktzahl ist variabel.

Korrekturhinweise:

Einnahme der richtigen defensiven Position, laute Kommunikation, korrekte Rotation, richtiges ausboxen und rebounden.

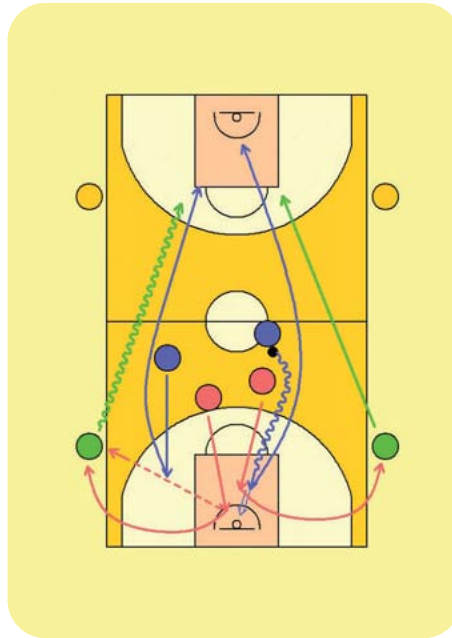
Materialbedarf:

1 Ball, 1 Korb

Wettkampf:

Welches Team erreicht zuerst die vorgegebene Trefferanzahl

Transition Delay



Zielgruppe

AGA	GLT	ABT	AST	HLT

Spielerzahl:
8+

Lernziele/Drillschwerpunkt:
Verbesserung der Transition Defense

Empfohlene Dauer:
15 Minuten

Übungsbeschreibung:

Zwei Spieler stehen an der Freiwurflinie mit einem Ball. Zwei Spieler stehen in der gegenüberliegenden Zone. Vier Spieler stehen jeweils an einem Punkt am Spielfeldrand in Verlängerung der Freiwurflinie. Die überzähligen Spieler stehen hinter den Spielern am Spielfeldrand. Die beiden Spieler mit Ball greifen den gegenüberliegenden Korb an und die dort befindlichen Verteidiger versuchen, den Korbefolg zu verhindern. Der Coach sollte die Angriffszeit auf zehn Sekunden

max. festsetzen. Wenn der Angriff abgeschlossen ist, egal ob erfolgreich oder nicht, passen die Verteidiger den Ball schnellstmöglich zu einem der beiden Spieler, die an der Seitenlinie warten. Dieser Spieler und sein Gegenüber greifen dann den anderen Korb an, der von den Angreifern des letzten Angriffs verteidigt wird usw.

Variationen:

Spieleranzahl ändern! 2-2, 3-3, 4-4, Zeit für den Angriff variieren.

Korrekturhinweise:

Offense schaltet zu langsam auf Defense um, Spieler an der Seitenlinie laufen zu früh los, Angriffe dauern zu lange.

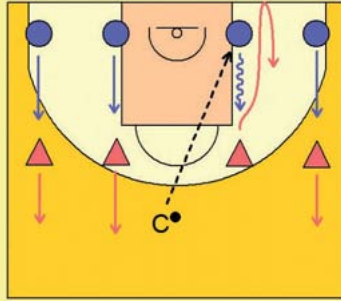
Materialbedarf:

1 Ball

Wettkampf:

Welche Gruppe/Welcher Spieler lässt die wenigsten Körbe zu/schort die meisten Körbe?

Equalizer



Zielgruppe

AGA	GLT	ABT	AST	HLT

Spielerzahl:
6+

Lernziele/Drillschwerpunkt:
Verbesserung der Transition Defense, Kommunikation

Empfohlene Dauer:
10 Minuten

Übungsbeschreibung:
Die Spieler bilden zwei Reihen parallel zur Baseline in Höhe der Freiwurflinie und einer gedachten Postblock-Linie. Sie schauen sich dabei an. Der Trainer, der sich mit einem Ball hinter der Freiwurflinie positioniert, passt den Ball zu einem Spieler auf der Postblock-Linie. Das Team des Spielers greift sofort den gegenüberliegenden Korb an. Der Gegenspieler des Spielers, der den Pass erhalten hat, muss zur Baseline sprinten und

sie berühren, bevor er mit dem Rest des Teams verteidigen kann. Nach dem Angriff werden die Aufgaben getauscht. Gibt es mehr als zwei Teams, wechselt der Angriff in die Verteidigung, die Verteidigung erhält eine Pause, das nächste Team geht in den Angriff.

Variationen:
Statt 2vs2 kann der Drill auch im 3vs3, 4vs4 oder 5vs5 durchgeführt werden. Durch Zeichen kann der Trainer weitere Spieler für den Baseline-Sprint bestimmen. Trifft der Angriff erhält das Team einen Punkt.

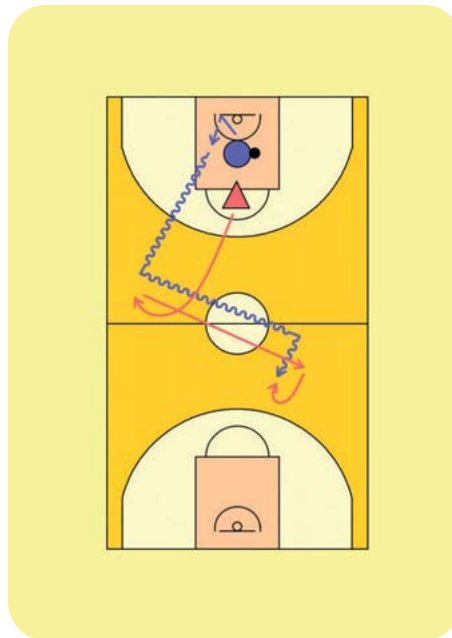
Korrekturhinweise:
Tempo hochhalten, die Überzahl ausnutzen

Materialbedarf:
1 Ball, zwei Körbe

Wettkampf:
Welches Team erreicht zuerst die vorgegebene Trefferanzahl

➔ 334

Ball



Zielgruppe

AGA	GLT	ABT	AST	HLT

Spielerzahl:
2+

Lernziele/Drillschwerpunkt:
Erlernen von Transition Defense Prinzipien

Empfohlene Dauer:
5–10 Minuten

Übungsbeschreibung:
Ein Spieler mit Ball steht in der Zone am Korb, der zweite Spieler positioniert sich an der Freiwurflinie. Der Spieler mit Ball wirft diesen ans Brett, reboundet ihn und attackiert sofort den anderen Korb. Der Verteidiger ruft laut »Ball« und nimmt den Angreifer auf. Aufgabe des Verteidigers ist den Angreifer langsam zu machen ohne überlaufen zu werden. Ab der 3er-Linie, nach einem Check, spielen die beiden 1 vs 1. Nachdem die Spieler außerhalb des Feldes

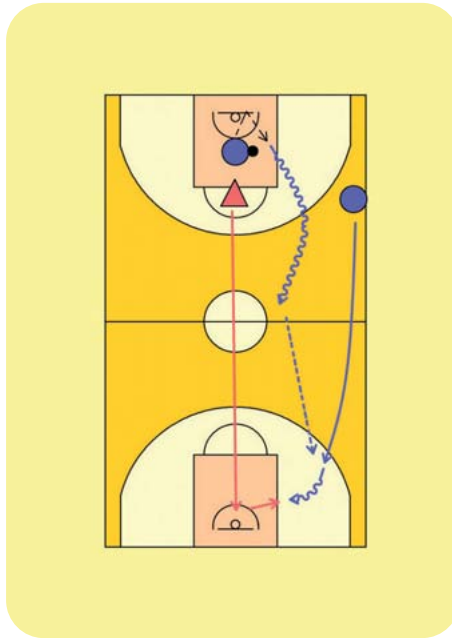
zurückgekehrt sind, stellen sie sich mit getauschten Rollen wieder auf.

Korrekturhinweise:
Korrekte Fußarbeit in der Verteidigung, Ballkontrolle

Materialbedarf:
Pro Gruppe 1 Ball, 2 Körbe

Wettkampf:
Welcher Spieler erzielt die meisten Treffer?

Safety



Zielgruppe

AGA	GLT	ABT	AST	HLT
-----	-----	-----	-----	-----

Spielerzahl:
3+

Lernziele/Drillschwerpunkt:
Erlernen von Transition Defense Prinzipien

Empfohlene Dauer:
5–10 Minuten

Übungsbeschreibung:
Der Rebounder nimmt die gleiche Position wie in Drill 334 ein. Der Verteidiger positioniert sich an der 3er-Linie. Ein zweiter Angreifer nimmt Aufstellung auf der Outlet Position. Nachdem Rebound, wird wie in Drill 334 der Korb attackiert. Der Angreifer von der Outletposition sprintet in Richtung des anderen Korbes. Der Verteidiger ruft laut »Safety« und sprintet bis zum No-Charge-Kreis und dreht sich um. Der Rebounder dribbelt bis zur Mittellinie und passt den sprinten-

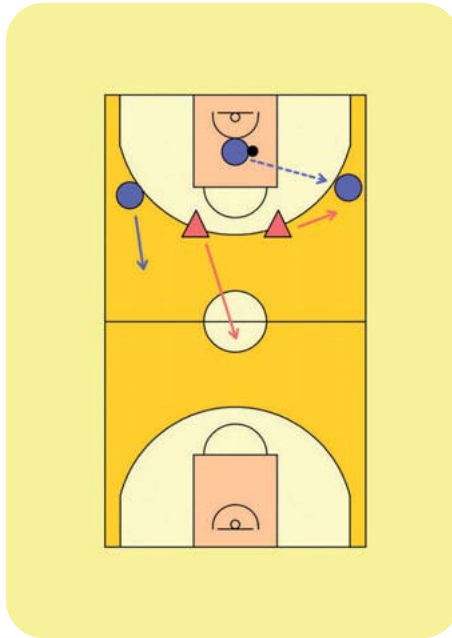
den Outlet Spieler an. Dieser attackiert den Korb und wird vom Verteidiger gestoppt. Nachdem die Spieler außerhalb des Feldes zurückgekehrt sind, stellen sich in getauschten Rolle wieder an. Die Rotation ist dabei: Rebounder, Outlet Spieler, Verteidiger.

Korrekturhinweise:
Korrekte Fußarbeit in der Verteidigung, Ballkontrolle, korrekte Passtechnik

Materialbedarf:
Pro Gruppe 1 Ball, 2 Körbe

Wettkampf:
Welcher Spieler erzielt die meisten Treffer?

Ball + Safety Combination



Zielgruppe

AGA	GLT	ABT	AST	HLT
				

Spielerzahl:
5+

Lernziele/Drillschwerpunkt:

Verbesserung der Transition Defense, Kommunikation

Empfohlene Dauer:
5-10 Minuten

Übungsbeschreibung:

Drei Angreifer vs. zwei Verteidiger. Die Verteidiger stellen sich an der 3er-Linie auf. Zwei Angreifer nehmen die Outlet Positionen ein. Der dritte Angreifer ist der Rebounder. Sobald der Ball im Spiel ist, müssen die beiden Verteidiger mittels Ansage ihre Positionen und Aufgaben organisieren, während die Angreifer versuchen einen Fastbreak mit Abschluss zu laufen. Ist der Ball Verteidiger überspielt, soll ein Aufgabenwechsel

stattfinden. Der Ball Verteidiger sprintet in die Zone und übernimmt unter lautem Ansagen die Safety Position. Der Safety Verteidiger sagt entsprechen laut »Ball« an und versucht den Ballvortrag zu verlangsamen.

Variationen:

Der Ball kann auch per Einwurf ins Spiel gebracht werden.

Korrekturhinweise:

Korrekte Kommunikation, richtige Positionierung der Verteidiger, Ballkontrolle, Passtechnik

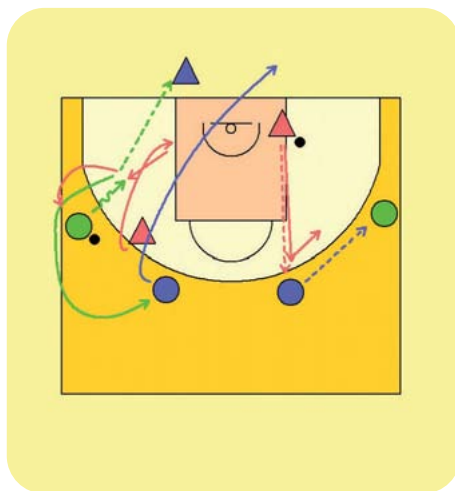
Materialbedarf:

Pro Gruppe 1 Ball, 2 Körbe

Wettkampf:

Welches Team erzielt die meisten Treffer?

Grinder 1



Zielgruppe

AGA	GLT	ABT	AST	HLT
-----	-----	-----	-----	-----

Spielerzahl:

8+

Lernziele/Drillschwerpunkt:

Close Out, Pressure-The-Ball, Sprint-To-The-Ball,
Bump-The-Cut, Help-Side, Stop-The-Penetration

Empfohlene Dauer:

5 Minuten

Übungsbeschreibung:

Je zwei Spieler nehmen die Position Lane- und Baseline ein. Die ersten beiden Spieler haben einen Ball und werden als erstes den Drill als Verteidiger durchlaufen. Je ein Spieler stellt sich auf den Wing Positionen und Laneline/3er-Linie auf. Jede Defenseposition muss laut vom Verteidiger kommuniziert werden. Der Drill läuft auf beiden Seite der Splitline identisch ab. Der Spieler mit Ball dribbelt bis zum Midpost und spielt einen Pass zum Spieler auf der Laneline/3er-Linienposition. Der Verteidiger führt nach dem Pass ein Close Out aus und pressured den Ball. Nach ca. zwei Sekunden passt der Spieler in Ballbesitz zum Spieler auf dem Wing. Der Verteidiger sprintet mit dem Pass zum Ball und nimmt die Denv Position

ein. Nach weiteren zwei Sekunden führt der Passgeber einen Cut zum Korb aus. Der Verteidiger bumped ihn und verhindert einen Front- bzw. Face Cut. Der Cutter läuft durch und stellt sich auf der anderen Seite der Splitline in der Reihe der Verteidiger an. Der Verteidiger begleitet den Cutter bis zum Zonenrand, hier nimmt der Verteidiger die Helpside Position ein. Nach zwei weiteren Sekunden penetriert der Spieler vom Wing zum Korb. Der Verteidiger stoppt die Penetration und pressured den Ball nach Aufnahme des Angreifers für zwei Sekunden. Dann passt der Angreifer zum nächsten Spieler in der Verteidigungsreihe. Der Angreifer rotiert zur Laneline/3er-Linienposition. Der Verteidiger nimmt die Wingposition ein. Der Drill wird so fortgeführt, bis die Zeit abgelaufen ist.

Variationen:

Spieleranzahl kann erhöht werden, indem alle Positionen doppelt besetzt werden.

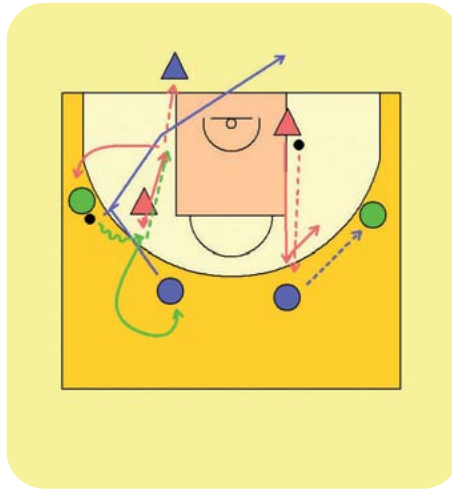
Korrekturhinweise:

Laute Kommunikation, korrekte Positionen, richtige Fußarbeit, foulfreies Bumpen und Stoppen der Penetration.

Materialbedarf:

1 Ball

Grinder 2



Zielgruppe

AGA	GLT	ABT	AST	HLT

Spielerzahl:
8+

Lernziele/Drillschwerpunkt:

Close Out, Pressure-The-Ball, Sprint-To-The-Ball, Hedging beim Ball Screen, Recover

Empfohlene Dauer:
5 Minuten

Übungsbeschreibung:

Aufstellung und Vorgehensweise wie in Drill 337. Statt eines Cuts zum Korb nach seinem Pass zum Spieler auf der Wing Position, stellt der Spieler von der Laneline/3er-Linienposition einen Screen für den Spieler auf der Wing Position. Der Verteidiger hat die Aufgabe die Bewegung zu erschweren und den Screen anzusagen. Nachdem der Screen gestellt ist, nutzt der Spieler auf der Wingposition diesen aus um den Korb zu attackieren. Der Verteidiger hedget hart und verlängert damit den Weg des Angreifers. Dieser nimmt den Ball auf und versucht einen (schlechten) Pass auf den abrollenden Spieler zu spielen. Der Verteidiger reconvert zum Blocksteller und fängt den Pass ab. Der Blocksteller wechselt über die

Splitline und stellt sich in der Verteidiger-Reihe an. Der Verteidiger passt den nächsten Verteidiger an und nimmt die Wing Position ein, der Spieler von der Wing Position besetzt die Laneline/3er-Linienposition. Der Drill wird so fortgeführt, bis die Zeit abgelaufen ist.

Variationen:

Spieleranzahl kann erhöht werden, indem alle Positionen doppelt besetzt werden.

Korrekturhinweise:

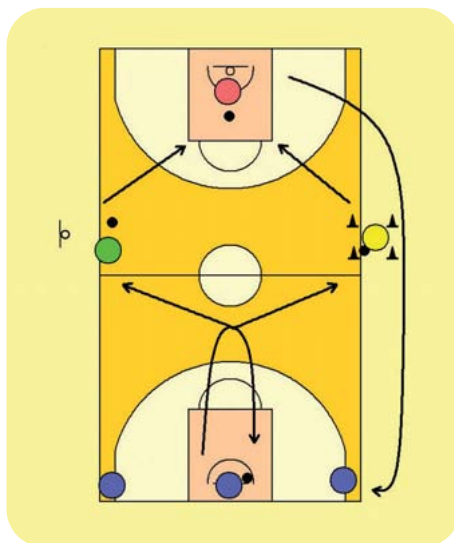
Laute Kommunikation, korrekte Positionen, richtige Fußarbeit, foulfreies bumpen und hedging.

Materialbedarf:

1 Ball

→ 339

All In 1



Zielgruppe

AGA	GLT	ABT	AST	HLT

Spielerzahl:

9+

Lernziele/Drillschwerpunkt:

Dribbling, Passen und Fangen, Finishing mit Kontakt, 2vs1 Überzahl, Shooting

Empfohlene Dauer:

10 Minuten

Übungsbeschreibung:

Es beginnt ein Spieler mit Ball unter dem entfernten Hauptkorb. Je ein Spieler ebenfalls mit Ball positioniert sich an der Mittellinie/Sideline. Die verbleibenden sechs Spieler stellen sich in drei Reihen mit einem Ball an der Baseline auf. Die ersten drei Spieler führen bis zur Mittellinie einen Three-Men-Weave aus. Der Spieler in Ballbesitz dreht um und greift den Korb, von dem er gestartet ist, und schließt ab. Einer der beiden an der Mittellinie/Sideline positionierten Spieler dribbelt stationär und führt verschiedene Dribblemoves aus. Der andere wirft auf einen Seitenkorb, holt seinen eigenen Rebound und wirft wieder. Steht

kein Seitenkorb zur Verfügung, passt dieser Spieler stationär mit verschiedenen Passvarianten gegen die Wand. Beide Spieler werden durch die ankommenden Three-Men-Weave Spieler ohne Ball ersetzt. Diese erhalten durch einen Pass die Bälle und begeben sich sofort an die Aufgabe. Beide Passgeber greifen nach den Pässen in einem 2vs1 den entfernten Korb an. Sie erhalten den Ball durch einen Pass vom Verteidiger. Nach dem 2vs1 nimmt der offensive Spieler, der zuletzt am Ball, die Position des Verteidigers ein. Die beiden anderen Spieler stellen sich an der Baseline zum

Three-Men-Weave an. Der Drill wird so fortgeführt, bis die Zeit abgelaufen ist.

Variationen:

Beim 1 vs0 mit Kontakt finishen oder 1 vs1 spielen.

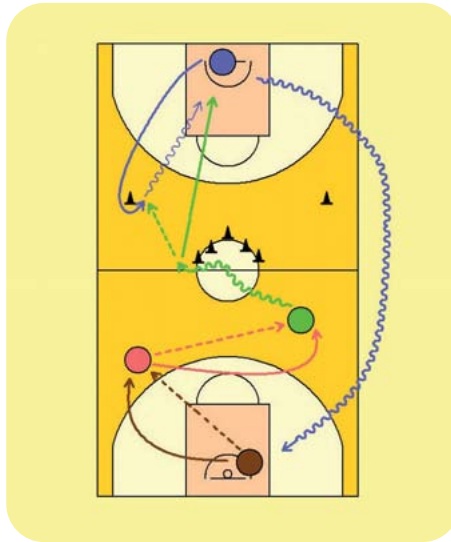
Korrekturhinweise:

Richtige Techniken nutzen, korrekte Entscheidungen im Überzahlspiel treffen, kreativ mit den Aufgabenstellung arbeiten.

Materialbedarf:

4 Bälle, 8 Hütchen, ggfs. 1 Kontaktkissen

All In 1 Reloaded



Zielgruppe

AGA	GLT	ABT	AST	HLT

Spielerzahl:

10+

Lernziele/Drillschwerpunkt:

Dribbling, Passen und Fangen, Finishing mit Kontakt, 1vs1

Empfohlene Dauer:

10 Minuten

Übungsbeschreibung:

Drei Spieler ohne Ball nehmen die Position unter dem entfernten Hauptkorb ein. Je ein weiterer Spieler ebenfalls ohne Ball nimmt eine Position zwischen naher 3er-Linie und Mittellinie ein, sodass die beiden Spieler versetzt zu einander stehen. Mit einem Abstand von ca. 3 m zu Spielern werden Hütchen zwischen die Spieler und die jeweilige Sideline aufgestellt. Hinter der Mittellinie auf der Splitline wird ein Hindernis aus Hütchen aufgebaut. Weitere Hütchen befinden sich zwischen Mittellinie und 3er-Linie außerhalb der Laneline. Unter dem nahen Korb steht ein Spieler ohne Ball. Weitere vier Spieler mit Ball beginnen den Drill auf

der Splitline an der Baseline des nahen Korbes. Der erste Spieler dieser Reihe passt den nahen der beiden im Feld stehenden Spieler an und sprintet seinem Pass folgend um das Hütchen. Der Passempfänger passt zum zweiten im Feld stehenden Spieler und sprintet seinem Pass folgend um das Hütchen. Der zweite Passempfänger dribbelt über die Mittellinie und erreicht das Hindernis. An diesem dribbelt er links oder rechts vorbei. Der erste der drei Spieler unter dem Korb sprintet an der Seite, die der Dribbler ausgewählt hat, um das Hütchen und erhält einen Pass vom Dribbler. Dieser spielt Verteidigung gegen den Passempfänger 1vs1. Nach einem Korbversuch stellt sich der Verteidiger in der Reihe unterm Korb an. Der Angreifer dribbelt auf der Außenspur über das gesamte Feld und schließt mit einer vorgegebenen Bewegung am Korb gegen den wartenden Spieler ohne Ball ab. Dieser übernimmt danach den Ball und beginnt den Drill von vorne. Der Drill wird fortgeführt, bis die Zeit abgelaufen ist.

Korrekturhinweise:

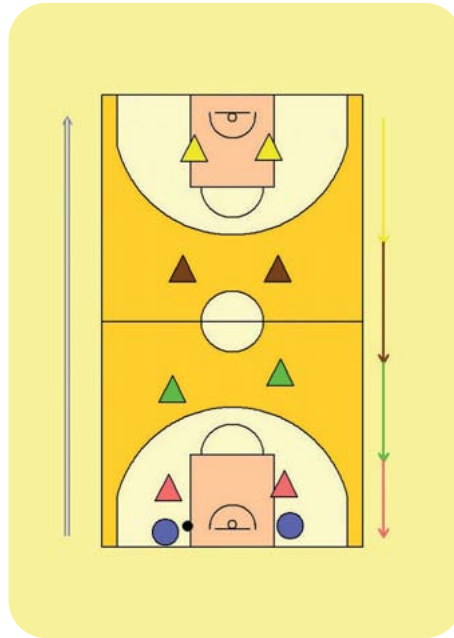
Richtige Techniken nutzen, korrekte Entscheidungen im Überzahlspiel treffen, kreativ mit den Aufgabenstellungen arbeiten.

Materialbedarf:

4 Bälle, 7 Hütchen, ggfs. 1 Kontaktkissen

→ 341

Pressure Cooker



Zielgruppe

AGA	GLT	ABT	AST	HLT

Spielerzahl:
10+

Lernziele/Drillschwerpunkt:
Ballhandling unter Druck, Passen und Fangen,
2vs2, Finishing,

Empfohlene Dauer:
10 Minuten

Übungsbeschreibung:
Die Spieler teilen sich in 2er-Gruppen ein. Das erste Team hat einen Basketball. Je eins der verbleibenden Teams stellt sich dem ersten Team in den Bereichen Baseline-Freiwurf Linie, Freiwurf Linie-Mittellinie, Mittellinie-Freiwurf Linie, Freiwurf Linie-Baseline gegenüber auf. Das Team mit Ball hat die Aufgabe am entfernten Korb zu scoren. Die anderen Teams versuchen dies, durch andauern-

den Druck zu verhindern. Die verteidigenden Teams dürfen Ihre Bereiche dabei nicht verlassen. Nach erfolgreichem Score oder Stopp wechseln die Verteidiger eine Zone in Richtung des Starts weiter. Die Angreifer sind somit die letzte Verteidiger Gruppe (Freiwurf Linie-Baseline), die ehemals erste Verteidiger-Gruppe wechselt in den Angriff. Der Drill wird so fortgeführt, bis die Zeit abgelaufen ist.

Variationen:
Der Drill kann auch 3vs3 oder 4vs4 ausgeführt werden.

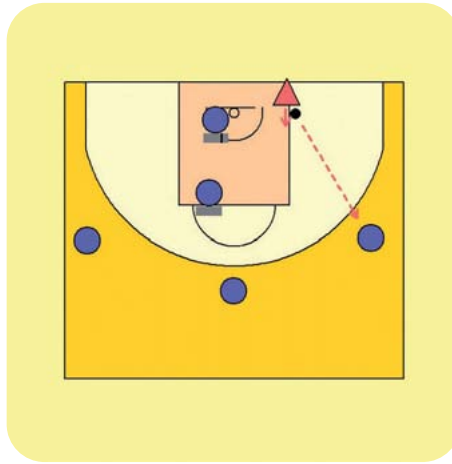
Korrekturhinweise:
Doppeldribbling, Schrittfehler, etc. vermeiden

Materialbedarf:
1 Ball

Wettkampf:
Welche Gruppe schafft die meisten Treffer?
Welche Gruppe schafft die meisten Stopps?

➔ 342

Tough as Nails



Zielgruppe

AGA	GLT	ABT	AST	HLT

Spielerzahl:

6+

Lernziele/Drillschwerpunkt:

Ballsicherheit, Rebounding, Finishing, Help-Side Defense, stoppen der Penetration, Ball Pressure, Offensiv Fouls annehmen, Loose Ball Recovery

Empfohlene Dauer:

2 Durchgänge pro Spieler

Übungsbeschreibung:

Ein Spieler steht auf der Point-Position, je ein Spieler auf den beiden Wing-Positionen, ein Spieler mit Kontaktkissen an der Freiwurf Linie, ein Spieler mit Kontaktkissen am Korb und ein Spieler mit Ball an der Lane-/Baseline Position. Der Spieler mit Ball passt zu dem nahen Wing-Spieler, begibt sich in die Helpside Position und sagt diese laut an. Sobald der Wing-Spieler den Korb attackiert, stoppt der Verteidiger den Zug zum Korb. Der Angreifer nimmt den Ball auf und wird fünf Sekunden durch den Verteidiger unter Druck gesetzt. Es folgt ein Skip Pass zum anderen Wing. Der Verteidiger folgt, nimmt an der Laneline wieder die Help Side Position ein und sagt diese laut an. Auf dieses Signal dribbelt der Spieler vom Wing zum Korb, der

Verteidiger nimmt ein Offensiv Foul an. Der Wing-Spieler rollt den Ball in Richtung Mittellinie, der Verteidiger springt auf, sprintet hinter dem Ball her und sichert den Ball mit einem Dive. Er passt diesen vom Boden aus zum Spieler auf der Point Position. Dieser wirft den Ball gerade hoch und der Verteidiger muss den Ball in der Luft fangen und sichern. Er wird darauf vom Spieler an der Freiwurflinie mit dem Kontaktkissen hart angegangen. Kein Schrittfehler oder anderer Ballverlust ist gestattet. Nach ca. fünf Sekunden zieht der Spieler mit Ball zum Korb, wirft den Ball ans Brett, setzt sich mit dem zweiten Spieler mit Kontaktkissen in der Reboundsituation auseinander. Hat er den Rebound erfolgreich gesichert muss er noch gegen Kontakt scoren, um den Drill zu beenden. Die Spieler rotieren eine Station weiter. Der Drill wird so lange fortgeführt, bis jeder Spieler die vorgegebene Anzahl an Durchgängen absolviert hat.

Variationen:

Mit einem weiteren Spieler mit Kontaktkissen an der Freiwurflinie, lässt sich eine Trap Situation simulieren.

Korrekturhinweise:

Richtige Technik beim Annehmen des Offensiv Fouls, hoher Energie Einsatz, solide gegen den Druck arbeiten.

Materialbedarf:

1 Ball, 2 Kontaktkissen

➔ 343

3vs3 Competition



Zielgruppe

AGA	GLT	ABT	AST	HLT

Spielerzahl:
9+

Lernziele/Drillschwerpunkt:
Finishing, Teamdefense, Rebounding

Empfohlene Dauer:
2 Durchgänge

Übungsbeschreibung:
Drei Spieler beginnen ohne Ball in der Verteidigung. Drei Spieler mit einem Ball nehmen als Angreifer die beiden Wing und die Point Position ein. Ziel der Verteidigung ist es, drei Stopps zu erzielen. Dazu zählen Defensive Rebounds, Steals, Turnover erzwingen oder Offensiv Foul aufnehmen. Scort der Angriff, wechselt er in die Verteidigung und neue Angreifer wechseln ein. Der Drill ist beendet, wenn ein Team fünf Stopps erreicht hat.

Variationen:
4vs4

Korrekturhinweise:
foulfreie Verteidigung, Offense, Defense, Rebounding

Materialbedarf:
1 Ball, 1 Korb

➔ 344

Counting Down



Zielgruppe

AGA	GLT	ABT	AST	HLT

Spielerzahl:

6+

Lernziele/Drillschwerpunkt:

Offense, Defense, passen und fangen, Freimachen, Deny, On Ball, Finishing, Dribbling, Entscheidungsverhalten

Empfohlene Dauer:

2 Durchgänge

Übungsbeschreibung:

Zwei gleichgroße Teams spielen »Fullcourt« gegeneinander. Das Team, welches zuerst fünf Treffer erzielt, gewinnt das Spiel. Jedem Spieler stehen bei jedem eigenen Ballbesitz vier Dribblings zur Verfügung, danach muss er entweder auf den Korb werfen oder den Ball zu einem Mitspieler weiterpassen (wenn ein Spieler den Ball weiterpasst und im Laufe der Possession den

Ball zurückerhält, stehen ihm erneut vier Dribblings zur Verfügung). Die Anzahl der Dribblings reduziert sich nach jedem Treffer um eines. Hat z. B. eine Mannschaft vier Treffer erzielt, darf nicht mehr gedribbelt, sondern nur noch gepasst werden. Das Spiel endet mit dem fünften Treffer!

Variationen:

Jeder Spieler hat pro Angriff insgesamt die Anzahl an Dribblings.

Korrekturhinweise:

Schrittfehler, zu hohe Dribbleanzahl und Doppel-dribble ahnden.

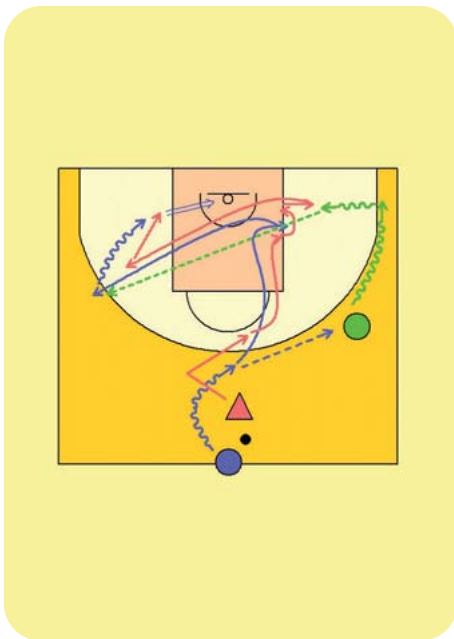
Materialbedarf:

1 Ball, 2 Körbe

Wettkampf:

Welches Team erzielt die 5 Treffer zuerst?

All Defense Team



Zielgruppe

AGA	GLT	ABT	AST	HLT

Spielerzahl:
3+

Lernziele/Drillschwerpunkt:

Defense, On Ball, Deny, Help Side, Stopp der Penetration, 1 vs 1

Empfohlene Dauer:

2 Durchgänge pro Spieler pro Seite

Übungsbeschreibung:

Ein Spieler nimmt ohne Ball die Wing-Position ein. Ein Angreifer mit Ball und ein Verteidiger stehen an der Mittellinie. Der Drill beginnt mit einem Dribbling des Angreifers zur Point-Position, der Verteidiger setzt ihn dabei unter Druck. Auf der Position angekommen nimmt der Angreifer den Ball auf und wird vom Verteidiger ca. drei Sekunden unter Druck gesetzt. Der Angreifer spielt einen Pass auf den

Spieler auf der Wing-Position. Der Verteidiger sprintet mit dem Pass in die Deny-Position und gibt Fake-Hilfe bei jedem Penetrations-Versuch des Wing-Players über die Mitte. Nach ein bis drei Versuchen cuttet der Angreifer von der Point-Position zum Korb und besetzt die Baseline-Position. Der Verteidiger bumped den Cut und verhindert einen Frontcut und das Anspiel. Ist der Angreifer auf der Baseline-Position angekommen, wiederholt der Angreifer auf der Wing-Position seine Versuche zum Korb zu ziehen, diesmal jedoch über die Baseline. Wieder gibt der Verteidiger Fake-Help. Nach ein bis drei Versuchen postet sich der Angreifer von der Baseline-Position auf. Der Verteidiger folgt dem Angreifer in den Post und geht in eine 3/4 Deny-Position. Dribbelt der Wing-Spieler auf eine andere Position muss der Verteidiger seine Verteidigungsposition entsprechend anpassen, indem er einen Step Over Full-Deny macht und auf der anderen Seite des Angreifers wieder in ein 3/4 Deny-Position geht. Ist der Post nach mehreren Positionsveränderungen durch den Wing-Player nicht anspielbar, cuttet der Angreifer im Post über die Splitline auf die Weakside. Der Verteidiger bewegt sich auf die Help-Side-Position und spiegelt die Bewegungen seines Gegenspielers. Der Angreifer mit Ball zieht zum Korb, der Verteidiger gibt Hilfe und stoppt den Zug zum Korb. Spielt der Angreifer mit Ball einen Pass zum Angreifer auf der Weakside, löst sich der Verteidiger, sprintet zu seinem Gegenspieler und führt einen Close-Out aus. Der Angreifer attackiert den Verteidiger und sie spielen 1 vs 1. Nach Abschluss oder Ballsicherung wechselt der Verteidiger in den Angriff, der Angreifer geht auf die Wing-Position und der ehemalige Wing-Player wechselt in die Verteidigung. Der Drill wird fortgeführt, bis jeder Spieler zwei Durchgänge absolviert hat.

Variationen:

Beide Seiten nutzen, jedes Mal, wenn der Angreifer den Ball erhält, wird ein 1 vs 1 gespielt, wenn ein Ganzfeld zur Verfügung steht kann auch noch nach dem 1 vs 1 ein 2vs1 Fastbreak hinzugefügt werden, die Angreifer müssen dabei beide die Baseline berühren, bevor sie angreifen dürfen.

Korrekturhinweise:

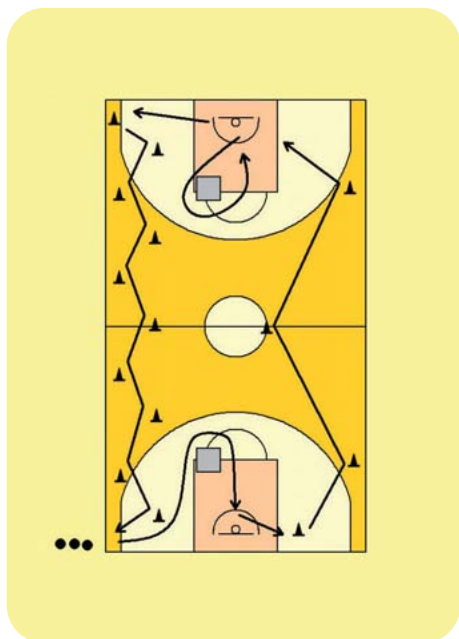
Sprint to the Ball bei Pass, korrekte Fußarbeit, foulfreie Verteidigung.

Materialbedarf:

1 Ball, 1 Korb

➔ 346

Shredder



Zielgruppe

AGA	GLT	ABT	AST	HLT

Spielerzahl:
8+

Lernziele/Drillschwerpunkt:

Defense Slides, Close Out, Finishing, Sprungwürfe, Dribbling, Turn and Recover, Conditioning

Empfohlene Dauer:
1 Durchgang

Übungsbeschreibung:

Auf dem Feld werden Hütchen, Stühle und Bälle entsprechend der Grafik aufgebaut. Die Spieler beginnen ohne Ball an der Baseline. Der erste Spieler quivert, auf Signal des Trainers beginnt er zwischen den Hütchen hin und her zu sliden. Bei jedem dritten Hütchen führt er zudem ein Close-Out aus. Der nächste Spieler beginnt mit den Slides, wenn er seinen Vordermann das Close-Out ansagen hört. Nach Beendigung der Slides nimmt

sich der Spieler einen Ball und dribbelt zum Stuhl. Er legt den Ball darauf ab, führt eine vorgegebene Bewegung aus – tiefe SPD Position einnehmen, Cut, ... – nimmt den Ball auf, attackiert den Korb und schließt mit einer vorgegebenen Bewegung auf der linken Seite am Korb ab. Er holt seinen Rebound und beginnt mit maximaler Geschwindigkeit die Hütchen auf der anderen Seite der Splitline abzudribbeln. Nach dem letzten Hütchen attackiert er den Korb und schließt mit einer vorgegebenen Bewegung auf der rechten Seite am Korb ab. Er holt seinen Rebound, dribbelt zu dem aufgestellten Stuhl, legt den Ball darauf ab, führt eine vorgegebene Bewegung aus, nimmt den Ball wieder auf und nimmt den Vorgaben entsprechend einen Sprungwurf. Er holt seinen Rebound und beginnt die Hütchen, die er bereits von den Slides kennt, dribbelnd abzulaufen. Hat er dies abgeschlossen, dribbelt er zum Stuhl, legt den Ball darauf ab, führt eine vorgegebene Bewegung aus, nimmt den Ball auf und schließt mit einem Sprungwurf ab. Er holt seinen Rebound und legt den Ball an der Baseline ab. Er wechselt ohne Ball über die Splitline und beginnt damit an jedem Hütchen zwei Slides in Richtung des nächsten Hütchens auszuführen, gefolgt von einem Öffnen und einem Sprint zum nächsten Hütchen, dort recovered – den gedachten Angreifer stoppt – und in die andere Richtung zum nächsten Hütchen zu sliden beginnt. Nachdem letzten Hütchen folgt ein Sprint zum Drill Start. Danach geht der Spieler eine Runde um das Feld aus.

Variationen:

2. Durchgang direkt im Anschluss.

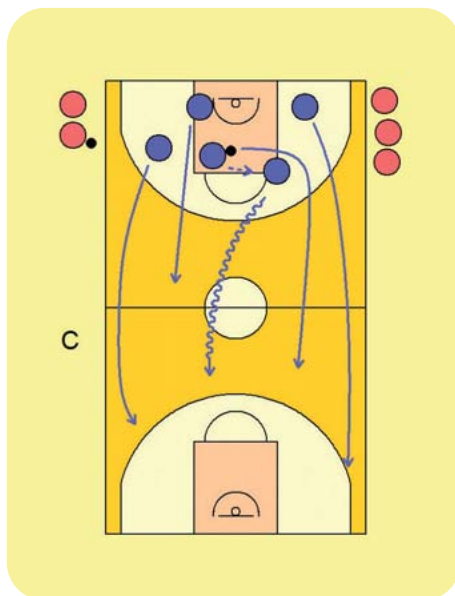
Korrekturhinweise:

Tiefe Position, Explosive Richtungsänderungen.

Materialbedarf:

Pro Spieler 1 Ball, 2 Körbe, 2 Stühle, ca. 14 Hütchen.

Pride



Zielgruppe

AGA	GLT	ABT	AST	HLT

Spielerzahl:

10

Lernziele/Drillschwerpunkt:

Transition, Rebounding, Finishing, Offense, Plays, Hustle

Empfohlene Dauer:

1 Durchgang

Übungsbeschreibung:

Es werden zwei Teams à fünf Spieler gebildet. Jedes Team erhält einen Ball. Beide Teams nehmen Aufstellung unter einem der beiden Körbe entlang der Baseline. Auf Startsignal durch den Trainer, wirft der Spieler mit Ball auf den Korb, sein Team holt den Rebound und führt einen Fastbreak auf den anderen Korb aus. Dort angekommen kann der Trainer vorgeben ob das Team direkt aus dem Fastbreak, aus dem Halfeld Angriff oder einem spezifischem Play scoren soll. Das Team schließt aus der angesagten Variante

ab, alle Spieler sprinten zum Korb und springen mit erhobenen Armen auf und ab. Jeder Spieler muss einen Offensiv Rebound mit Put Back erfolgreich abschließen. Der Coach nimmt dann den Ball aus dem Netz und rollt ihn schnell hinter den zurücksprintenden Spielern her. Diese haben die Aufgabe, ihren eigenen 3-Sekunden-Bereich zu erreichen und eine stabile Verteidigungsposition einzunehmen, bevor der Ball die 3-Punkte-Linie überquert. Der Coach vergibt Punkte für folgende Bereiche: Fastbreak, Halfeldoffense, Zurücksprinten. Es gibt 0 Punkte für schlechte Arbeit, einen Punkt für brauchbare Arbeit und 2 Punkte für gute Arbeit. Die Punkte werden addiert. Der Drill endet, wenn die vorgegebene Punktzahl von z. B. 30 Pride-Punkten erreicht wird.

Korrekturhinweise:

Ausführung, Intensität, Einsatz, Richtigkeit der Plays.

Materialbedarf:

2 Bälle, 2 Körbe

Wettkampf:

welches Team erreicht mehr Pride Punkte?

➔ 348

X

**Zielgruppe**

AGA	GLT	ABT	AST	HLT

Spielerzahl:

4+

Lernziele/Drillschwerpunkt:

Dribbling, Ballhandling, passen und fangen, 1 vs 1, Conditioning, Defense Slides

Empfohlene Dauer:

5 Minuten je Richtung

Übungsbeschreibung:

Zwei Spieler ohne Ball nehmen unter den Körben Aufstellung, zwei Spieler mit je einem Ball beginnen an der Mittellinie/Sideline. Zunächst beginnen beide Spieler mit Ball mit Defense-Slides bis zur Splitline, zurück zur Sideline, zur gegenüberliegenden Sideline, zur Splitline und zurück zur nahen Sideline. Im Anschluss bewegen sich die Spieler dribbelnd auf je einen Korb zu, lösen die Aufgaben (Slalom, Bank, Speedleiter mit Pässen und Kasten Back Up Dribble), passen den

Spieler unterm Korb an, erhalten einen Rückpass und spielen 1 vs 1 gegen den Passgeber. Dieser erhält nach dem 1 vs 1 den Ball und dribbelt Richtung Mittellinie. Er nimmt den Ball an der Mittellinie auf und beginnt mit den Slides. Der Drill wird so fortgeführt, bis die vorgegebene Zeit abgelaufen ist. Dann wird die Bewegungsrichtung gewechselt und der Drill wiederholt.

Variationen:

Andere Aufgaben können als Stationen eingebaut werden, ein weiterer Spieler hinzugefügt werden.

Korrekturhinweise:

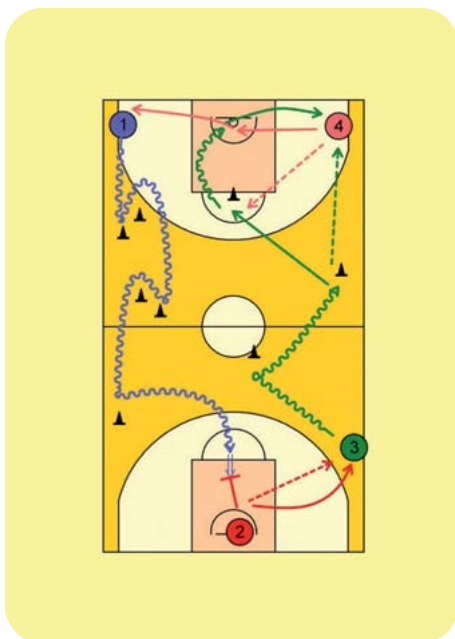
Präzise technische Ausführung.

Materialbedarf:

Mindestens 2 Bälle, 2 Körbe, 1 Speedleiter, 2 Kästen, 1 Bank, 6 Hütchen.

→ 349

Busy Gym



Zielgruppe

AGA	GLT	ABT	AST	HLT

Spielerzahl:
5+

Lernziele/Drillschwerpunkt:

Verbessert: Dribblinghandles, Boxout/Rebound, Passing, Shooting, Layups

Empfohlene Dauer:
10–15 Minuten

Übungsbeschreibung:

Spieler 1 beginnt den Drill in der eigenen, rechten Corner. Er dribbelt auf die ersten beiden Kegel zu, macht ein Backupdribbling und einen anschließenden Handwechsel, dribbelt zu den nächsten beiden Kegeln und macht das Gleiche spiegelverkehrt. Er dribbelt dann auf den fünften Kegel zu, wo er einen Spinmove Richtung Splitline macht und anschließend den Korb angreift. In Höhe der Freiwurflinie wirft er auf den Korb, ein Verteidiger

(Spieler 2) kommt ihm entgegen und hält die Hand hoch, er soll aber nicht eingreifen. Nach dem Wurf kämpfen die beiden Spieler um den Rebound, bei einem Treffer nimmt der Verteidiger den Ball, tritt hinter die Grundlinie und passt zu Spieler 3 an der Sideline, bei einem Rebound tut dies der erfolgreiche Spieler. Der jeweilige Passgeber stellt sich dann an dessen Stelle. Der Spieler, der den Rebound nicht erarbeiten konnte, bleibt als nächster »Verteidiger« in der Zone stehen. Der Passempfänger an der Seitenlinie macht ein Pushdribbling mit der linken Hand Richtung des nächsten, am Mittelkreis stehenden Kegels, wo er einen Handwechsel per Spinmove macht. Er dribbelt weiter zum nächsten Kegel, von wo er den in der Corner stehenden Spieler 4 anpasst und zur Freiwurflinie schneidet. Dort erhält er den Pass vom Spieler aus der Corner und schließt nach Vorgabe des Trainers ab (Layup recht oder links oder Pullupjumper, Floater etc.). Der Spieler aus der Corner reboundet den Ball, der Werfer läuft in die Corner und wartet auf den nächsten Pass. Der Rebounder dribbelt zum Ausgangspunkt der Übung und stellt sich dort ans Ende der Reihe.

Variationen:

Spieler 1 reboundet am ersten Korb seinen eigenen Ball und passt zur Seitenlinie. Handwechsel ändern und andere Abschlüsse vorgeben.

Korrekturhinweise:

Alle Einzelbewegungen sauber ausführen, genügend Abstand zum Vordermann lassen. Der nächste Spieler startet, wenn der Vordermann das zweite Kegelpaar erreicht hat.

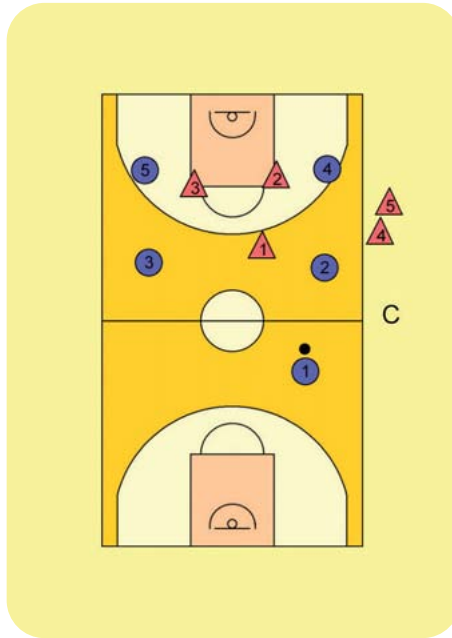
Materialbedarf:

Je nach Spieleranzahl 4–6 Bälle

Wettkampf:

Punktwertung: 1 Punkt für Def. Rebound und Korbleger, 2 Punkte für Wurftrichter und Offensiv-rebound. 10 Punkte gewinnen.

Slick Rick



Zielgruppe

AGA	GLT	ABT	AST	HLT

Spielerzahl:
10

Lernziele/Drillschwerpunkt:

Überzahl- und Unterzahlsituationen erkennen und lösen

Empfohlene Dauer:
15–30 Minuten

Übungsbeschreibung:

Die Spieler werden in zwei etwa gleich starke Mannschaften aufgeteilt und spielen 5vs5. Bei einem Fehler (Turnover, Foul, zugelassener Offensivrebound etc.) verliert die Mannschaft einen Spieler. Für eine besondere Leistung (Fastbreakpunkte, Steal, Forced Turnover etc.) bekommt sie einen Spieler wieder zurück. Pausierende Spieler warten am Spielfeldrand. Die Mannschaft, die zuerst nur noch zwei

Spieler auf dem Feld hat, verliert das Spiel.

Variationen:

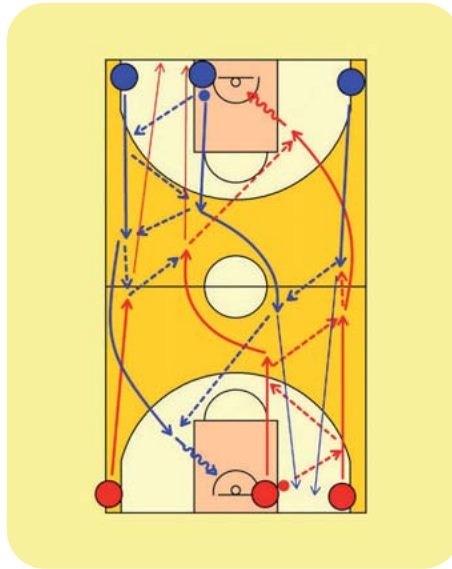
Wenn man in Unterzahl punktet, bekommt man einen Spieler zurück

Materialbedarf:
1 Ball

Wettkampf:

Die Mannschaft, die den Gegner auf nur noch 2 Spieler reduziert, gewinnt das Spiel

Manhattan



Zielgruppe

AGA	GLT	ABT	AST	HLT

Spielerzahl:
6+

Lernziele/Drillschwerpunkt:
Verbesserung der Passgenauigkeit in Bewegung/Finishing

Empfohlene Dauer:
7–10 Minuten

Übungsbeschreibung:
Die Spieler werden hälftig an die beiden Baselines verteilt. Zwei Spieler stehen jeweils im Abstand von etwa 4 m auf der jeweils rechten Spielfeldhälfte an der Baseline und ein Spieler steht auf der anderen Spielfeldhälfte in der Corner. Der mittlere Spieler an jeder Baseline hat einen Ball. Der Drill wird dadurch gestartet, dass der Ballbesitzer an einer vom Coach bestimmten Baseline den Ball zu dem Spieler passt, der auf seiner Seite in der Außenspur steht. Der Spieler an der anderen Baseline macht das gleiche und alle sechs Spieler laufen in Richtung des jeweils gegenüber

liegenden Korbes. Der Spieler auf der Außenspur passt jeweils den Ball zurück zum Spieler auf der Innenspur und nochmals zurück in die Außenspur. Nach dem zweiten Pass in die Außenspur kreuzt der Spieler die Splitline und der Außenspieler passt dem entgegenkommenden Spieler, der bisher noch keine Ballberührung hatte, den Ball zu. Dieser passt dem Spieler den Ball in den Lauf, der in seine Richtung läuft und gerade die Splitline gekreuzt hat. Der wiederum passt in die andere Außenspur, der Spieler dort schließt per Layup ab. Im Anschluss stellen sich die Spieler wieder auf die Positionen an der Baseline, wobei sie immer eine Position weiter rücken.

Variationen:
Passarten vorschreiben, Layupvarianten vorschreiben, Extra-Pass vorschreiben, Drill auf der anderen Seite starten

Korrekturhinweise:
Langsam anfangen. Pass- und Layuptechniken korrigieren, Spieler soll vor dem Mittelkreis die Splitline kreuzen

Materialbedarf:
2 Bälle

➔ 337

Clothespin Game



Zielgruppe

AGA	GLT	ABT	AST	HLT
				

Spielerzahl:
10+

Lernziele/Drillschwerpunkt:
Ballkontrolle, dabei das Umfeld wahrnehmen

Empfohlene Dauer:
2 Minuten je Durchgang

Übungsbeschreibung:
Jeder Spieler erhält 4–8 Wäscheklammern, die er am T-Shirt verteilt befestigt. Ist dies geschehen nimmt jeder Spieler einen Basketball. Auf Signal beginnen die Spieler dribbelnd den anderen Spielern deren Wäscheklammern zu klauen. Dies gilt nur dann, wenn gleichzeitig mit dem Nehmen der Wäscheklammer auch Ballkontrolle besteht. Ist es einem Spieler geglückt, die Wäscheklammer eines anderen Spielers zu klauen, befestigt er diese an seinem Oberteil. Während der Befesti-

gungsphase – die möglichst kurz ist – ist der Spieler nicht angreifbar.

Korrekturhinweise:

Ballkontrolle, Kopf oben, korrekter Zugriff auf die Wäscheklammer eines Mitspielers.

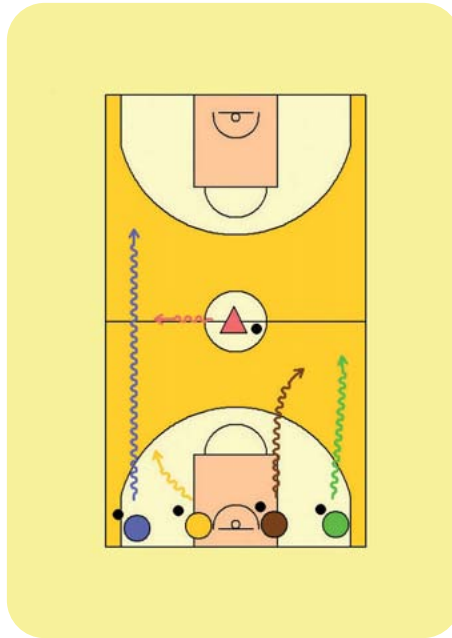
Materialbedarf:

Pro Spieler 1 Ball, mindestens 4 Wäscheklammern

Wettkampf:

Wer hat die meisten Wäscheklammern gesammelt?

Chinese Wall



Zielgruppe

AGA	GLT	ABT	AST	HLT

Spielerzahl:
10+

Lernziele/Drillschwerpunkt:

Verbessern der Ballkontrolle bei hohem Tempo, dabei das Umfeld wahrnehmen

Empfohlene Dauer:

1–2 Durchgänge

Übungsbeschreibung:

Alle Spieler haben einen Ball und stellen sich an der Baseline auf. Ein Spieler positioniert sich mit Ball auf der Mittellinie. Er gibt vor mit welcher Hand die anderen Spieler dribbeln während sie versuchen von einer Baseline zur anderen zu dribbeln. Es gibt drei Möglichkeiten: Dribbeln mit der rechten Hand, Dribbeln mit der linken Hand oder alternierend. Auf Signal dribbeln alle Spieler an der Baseline los und versuchen das Feld zu

überqueren. Der Spieler auf der Mittellinie versucht die anderen Spieler zu fangen (mit der freien Hand berühren), darf aber dabei die Mittellinie nicht verlassen. Ist ein Spieler gefangen, wird er ebenfalls zu einem Fänger auf der Mittellinie. Das Spiel ist beendet wenn alle Spieler gefangen sind.

Variationen:

Mit Kegeln wird ein zu überquerender Korridor markiert/maximal drei Verteidiger werden zugelassen, weitere »Gefangene« haben kurz Pause.

Korrekturhinweise:

Ballkontrolle, Nutzung der richtigen Dribblevariante, Schrittfehler und Doppeldribble beachten, Kopf oben

Materialbedarf:

Pro Spieler 1 Ball

Wettkampf:

Wer bleibt übrig?

Greetings



Zielgruppe

AGA	GLT	ABT	AST	HLT
				

Spielerzahl:
4+

Lernziele/Drillschwerpunkt:
Ballkontrolle verbessern, dabei das Umfeld wahrnehmen

Empfohlene Dauer:
1 Durchgang je Seite

Übungsbeschreibung:
Die Spieler suchen sich dribbelnd einen Partner. Die Beiden geben sich, während sie weiterdribbeln, die freie Hand, schauen sich in die Augen und tauschen zu einem vorgegebenen Thema kurz eine Info aus (z. B. Lieblingsfarbe und warum). Dann suchen sie sich neue Partner, bis sie mit jedem Spieler gesprochen haben. Es folgt ein weiterer Durchgang mit der anderen Hand.

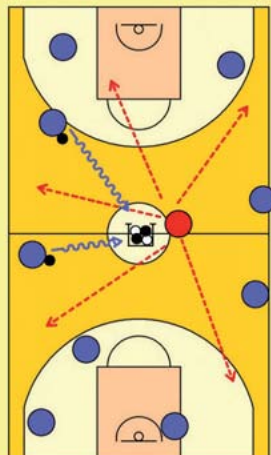
Korrekturhinweise:

Ballkontrolle ohne dabei auf den Ball zu schauen, sich während des Dribblings auf etwas anderes zu konzentrieren

Materialbedarf:
Pro Spieler 1 Ball

➔ 355

Tidy



Zielgruppe

AGA	GLT	ABT	AST	HLT
				

Spielerzahl:
6+

Lernziele/Drillschwerpunkt:

Feldwahrnehmung verbessern, Organisation, Dribbeltechnik, Passen und Fangen trainieren

Empfohlene Dauer:

1 Durchgang je Spieler

Übungsbeschreibung:

In einem umgedrehten Sportkasten werden so viele Bälle wie möglich gestapelt. Ein Spieler stellt sich an den Kasten, während die übrigen Spieler sich in der Halle verteilen. Der Spieler am Kasten beginnt auf Signal die Bälle aus dem Kasten nach Belieben in die Halle zu werfen. Die anderen Spieler haben die Aufgabe, die Bälle möglichst schnell wieder im Kasten abzulegen. Bei Ablauf der Zeitvorgabe wird kontrolliert, wie viele Bälle noch im Kasten sind.

Korrekturhinweise:

Schrittfehler, Doppeldribblings ahnden.

Materialbedarf:

mindestens 10 Bälle

Fire, Water, Lightning



Zielgruppe

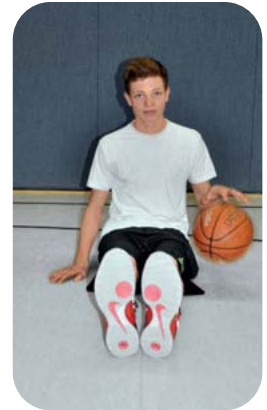
AGA	GLT	ABT	AST	HLT
				

Spielerzahl:
4+

Lernziele/Drillschwerpunkt:
Informationsauswertung und Kommunikation
erlernen, Ballkontrolle verbessern

Empfohlene Dauer:
1–2 Durchgänge

Übungsbeschreibung:
Jeder Spieler hat einen Ball und dribbelt auf die vorgegebene Weise. Auf Signal durch den Trainer haben die Spieler eine Aufgabe zu erfüllen. Zum Beispiel bei »Feuer« muss eine Hallenwand berührt, bei »Wasser« in den Mittelkreis gedribbelt, bei »Blitz« stehen geblieben, bei »Erde« hingesetzt und bei »Luft« ein erfolgreicher Abschluss ausgeführt werden. Die Spieler müssen permanent dribbeln. Der letzte Spieler



scheidet aus. Der Drill wird fortgeführt, bis nur ein Spieler übrig geblieben ist.

Variationen:
Andere Aufgaben können vorgegeben werden.

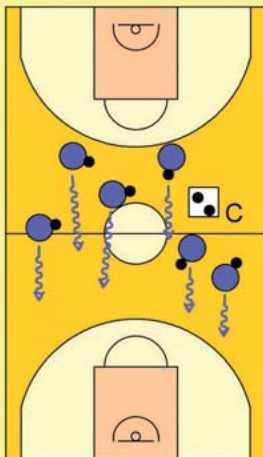
Korrekturhinweise:
Schrittfehler, Doppeldribblings ahnden.

Materialbedarf:
Pro Spieler 1 Ball

Wettkampf:
Wer bleibt übrig?

➔ 357

Roll the Dice



Zielgruppe

AGA	GLT	ABT	AST	HLT

Spielerzahl:
4+

Lernziele/Drillschwerpunkt:
Informationsauswertung und Kommunikation
erlernen, Ballkontrolle verbessern

Empfohlene Dauer:
5 Minuten

Übungsbeschreibung:
Jeder Spieler hat einen Ball. Der Trainer wirft einen großen Würfel. Bei einer geraden Augenzahl dribbeln die Spieler zur rechten, bei einer ungeraden zur linken Baseline. Der letzte Spieler scheidet aus. Der Drill wird fortgeführt, bis die Zeit abgelaufen oder nur ein Spieler übrig geblieben ist.

Variationen:

Bei Nutzung mehrerer Würfel kann die Augenzahl addiert, subtrahiert, multipliziert oder geteilt werden.

Korrekturhinweise:

Schrittfehler, Doppeldribblings ahnden.

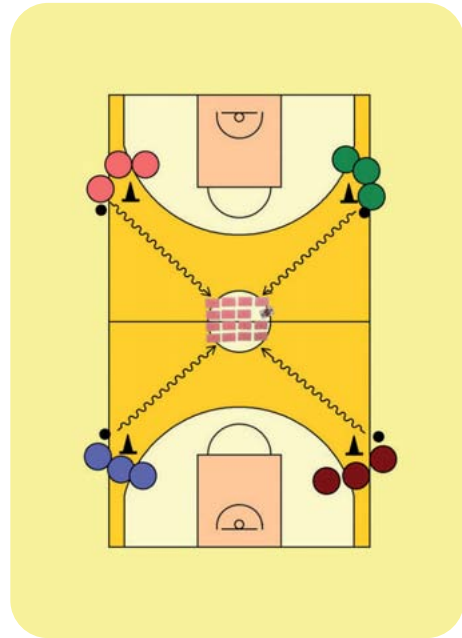
Materialbedarf:

1 Ball pro Spieler, mindestens 1 Würfel

Wettkampf:

Wer bleibt übrig?

Is this your Card?



Zielgruppe

AGA	GLT	ABT	AST	HLT

Spielerzahl:
8+

Lernziele/Drillschwerpunkt:

Informationsauswertung und Kommunikation
erlernen, Ballkontrolle verbessern

Empfohlene Dauer:

1–2 Durchgänge

Übungsbeschreibung:

Es werden vier gleich große Gruppen gebildet, die sich an den durch Hütchen markierten Ecken eines Spielfeldes aufstellen. Jede Gruppe hat einen Ball. In der Mitte des Spielfeldes werden Spielkarten mit dem Gesicht nach unten ausgelegt. Jede Gruppe erhält nun eine Sorte Karten, die sie sammeln soll (Kreuz, Pick, Herz oder Karo). Nacheinander dribbeln die Spieler der Gruppen mit der rechten Hand in die Spielfeldmitte und drehen

eine Karte um. Ist es eine Karte der Gruppensorte, wird sie aufgenommen und mit der linken Hand dribbelnd in die Gruppenecke mitgenommen, wo sie abgelegt wird. Ist es keine Karte der Gruppensorte, wird sie wieder umgedreht und der Spieler dribbelt mit der linken Hand in die Gruppenecke zurück. Dann wird der Ball übergeben und der nächste Spieler der Gruppe dribbelt los. Die Mannschaft, die alle Karten ihrer Sorte gesammelt hat, ist Sieger!

Variationen:

Die verbleibenden Spieler erhalten Aufgaben, zum Beispiel müssen sie um das Spielfeld joggen, dribbeln. Die Karten müssen in einer bestimmten Reihenfolge gesammelt werden.

Korrekturhinweise:

Schrittfehler, Doppeldribblings ahnden.

Materialbedarf:

1 Ball pro Gruppe, 4 Hütchen, 1 Kartenspiel

Wettkampf:

Welches Team ist am schnellsten?

→ 359

Robin Hood



Zielgruppe

AGA	GLT	ABT	AST	HLT

Spielerzahl:
8+

Lernziele/Drillschwerpunkt:

Präzision beim Passen verbessern, Organisation und Teamwork erlernen

Empfohlene Dauer:

1–2 Durchgänge je Variante

Übungsbeschreibung:

Jeder Spieler hat einen Ball. Auf zwei in einem Abstand von ca. 4 m parallel aufgestellten Bänken wird die gleiche Anzahl an Hütchen positioniert. Es werden zwei gleichgroße Teams gebildet. Die Teams stellen sich jeweils hinter einer Bank auf. Ziel der Teams ist es, mit einem Brustpass die Hütchen der anderen Mannschaft von der Bank zu passen. Die eigenen Hütchen können mit einem Pass auf den gegnerischen Ball

abgewehrt werden. Hat ein Team es geschafft, alle Hütchen von der gegnerischen Bank zu passen, hat es gewonnen.

Variationen:

Weitere Passvarianten sind möglich, die Distanz zwischen den Bänken kann vergrößert werden.

Korrekturhinweise:

Auf die Passtechnik achten.

Materialbedarf:

1 Ball pro Spieler, 2 Bänke, mindestens 10 Hütchen

Wettkampf:

Welches Team ist schneller?

Red & Blue



Zielgruppe

AGA	GLT	ABT	AST	HLT
				

Spielerzahl:

6+

Lernziele/Drillschwerpunkt:

Reaktionsverhalten verbessern, Informationsauswertung fördern, Ballkontrolle bei hohen Geschwindigkeiten verbessern

Empfohlene Dauer:

5 Minuten

Übungsbeschreibung:

Alle Spieler haben einen Ball und teilen sich in zwei gleichgroße Gruppen. Die Gruppen stellen sich zu beiden Seiten der Mittellinie auf, sodass jeder Spieler einen Gegenspieler hat. Die Spieler nehmen eine durch den Trainer vorgegebene Position ein, z. B. Rücken an Rücken sitzend oder Fuß an Fuß auf dem Rücken liegend. Die Gruppen erhalten eine Bezeichnung (Zum Beispiel die eine

Gruppe »red« oder »1«, die andere Gruppe entsprechend »blue« oder »2«). Auf die Erwähnung oder das Zeigen der Bezeichnung, springen die Spieler der Gruppe auf und versuchen den Gegenspielern zu entkommen. Sollten sie, bevor sie gefangen werden, die Freiwurflinie, die Hallenwand, oder eine andere vorgegebene Markierung erreichen, haben sie gewonnen. Der Drill wird fortgesetzt, bis die vorgegebene Zeit abgelaufen ist.

Variationen:

Statt des tatsächlichen Begriffs können auch Assoziationen verwendet werden (Feuerwehrauto = rot).

Korrekturhinweise:

Schrittfehler, Doppeldribblings ahnden.

Materialbedarf:

1 Ball pro Spieler

Wettkampf:

Wem gelingt es am häufigsten zu entkommen – den Gegenspieler zu fangen?

➔ 361