

Mustertraining U12

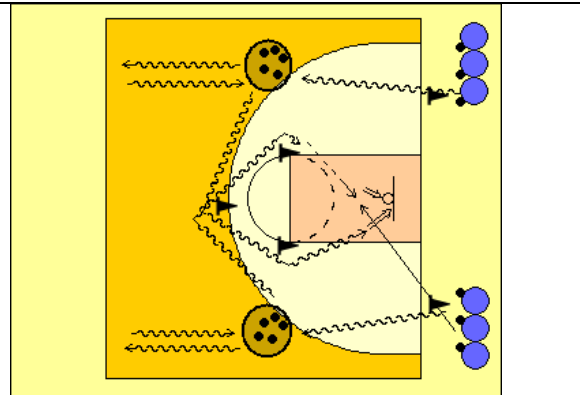
Einlaufen

Das Karussell

Beobachten, ob es Verkehr hat oder nicht. Wenn nicht, dann Korbleger. Wenn ja, dann Wurf aus der Halbdistanz

Wenn das Spiel klar ist, Wettbewerb mit 2 Teams

10'



« Ball handling » gemischt mit 2 erfolgreichen Korbwürfen 8'

Hauptteil

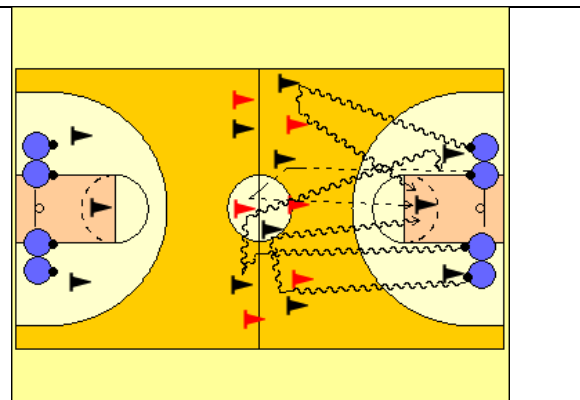
Wurf: 3 Gruppen machen und 3 Wurfzonen ausscheiden. Wenn eine Gruppe 5 Treffer erzielt hat, dann die Gruppen rotieren.

Wurftechnik: 1 oder 2 Übungen zur Wurftechnik machen und dann wieder das Wurfspiel 15'

Méli-Mélo de couleurs

- 2 Hütchen verschiedener Farben
- 2 Hütchen verschiedener Farben in den beiden Hallenhälften
- Das gleiche aber die 3 Korridore berücksichtigen (1 oder 2 max. pro Korridor)

15'



Wettkampf 1

Consignes:

- 2 colonnes
- 1 ballon par joueur
- Définir la colonne qui donne le départ

Concours

- départ croisé passer derrière le cône
- le 1er qui marque le panier l'emporte

Mettre en place ce parcours sur chaque panier
Les joueurs peuvent changer à leur guise de colonne

Wettkampf 2

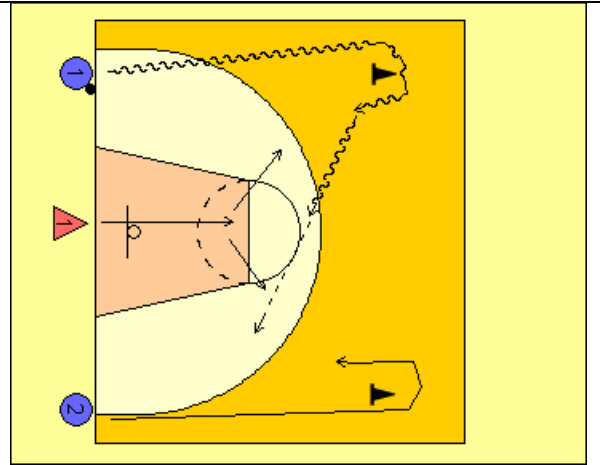
Idem au précédent en augmentant le temps du slalom

10'

2 gegen 1. Der Ballträger bestimmt den Beginn. Der Verteidiger hat keine Vorgaben. Versuchen im 2 gegen 1 einen Korb zu erzielen.

- 1) Immer passen, wenn ein Mitspieler weiter vorne ist.
- 2) Wenn der Pass nicht geht, dribbeln.
- 3) Der Spieler ohne Ball gibt eine Passmöglichkeit. (Positionswechsel)

10'



5 gegen 5 oder 3 gegen 3 **15'**

Reaktionsspiele und Jonglieren mit 2 Bällen **7'**