

## Mustertraining U8

### Ankunft und Begrüssung (5')

#### Einlaufen

Ein Ball pro Spieler, freies Dribbeln in der Halle. Zweibeinig über jede Linie springen (Farbe definieren). Varianten einbauen: Zuerst nur vorwärts springen, dann rückwärts und zuletzt kombiniert in beliebiger Anzahl Sprünge.

Am Boden verschiedene Markierungen platzieren (kleine Hütchen, Ringe, oder andere). Auf Signal stoppt jeder Spieler mit einem Doppelstopp auf einem der Markierungen. Gleich wie vorher, aber 2 Stopps nacheinander und dann als weitere Variante 2 Markierungen zurück rennen und dort den Doppelstopp ausführen. Als weitere Variante kann man zuerst 2 Würfe auf 2 verschiedene Körbe einbauen und dann auf einer der Markierungen stoppe.

« Ball handling »: 2 oder 3 Bewegungen zeigen im Stehen, Knien und Sitzen **15'**

#### Hauptteil

Zu zweit zusammen, jeder ein Ball. Eine Markierung pro Korb (alle im gleichen Abstand zum Korb). Der erste Spieler, der 2 Körbe getroffen hat, darf die nächste Distanz zum Werfen aussuchen. **5'**

Zu zweit zusammen. Einer steht gegenüber vom anderen. Der erste Spieler gibt 5 Pässe, welche er dem Boden entlang rollt und er andere nimmt den Ball auf, nimmt die Wurfposition ein und passt den Ball in einer Wurfbewegung zurück. **5'**

Die vorherige Übung wiederholen und inzwischen zwei Korrekturpunkte einbringen. **5'**

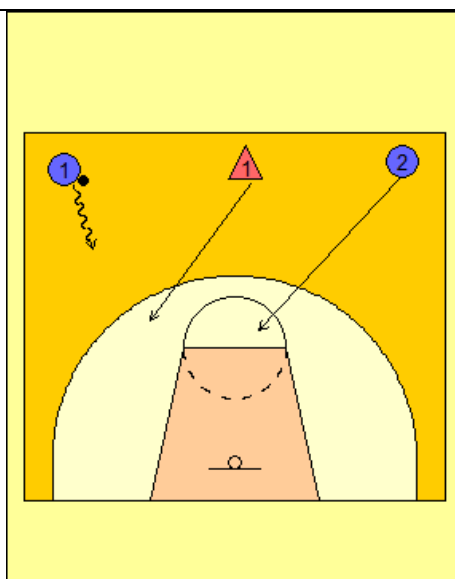
#### 2 gegen 1

Das Spiel beginnt mit dem ersten Dribbling des Ballträgers in Richtung Korb.

Der Verteidiger kann frei wählen, was er macht. Wenn der Verteidiger entscheidet, den Ballträger zu verteidigen, dann soll der Ballträger versuchen den Ball passen. Wenn er den Spieler ohne Ball verteidigt, dann geht der Ballträger zum Korb.

Um die Kolonnen immer besetzt zu haben, suchen sich die Kinder immer eine Kolonne aus, in welcher es am wenigsten Kinder hat.

**10'**



Spiel 3 gegen 3 mit häufigem Wechseln **10'**

**Auslaufen** – Reaktionsspiel zu zweit mit einem kleinen Anti-Stress-Ball, danach Feedback im Mittelkreis **5'**