



basketball-drills.de

Drilldatenbank

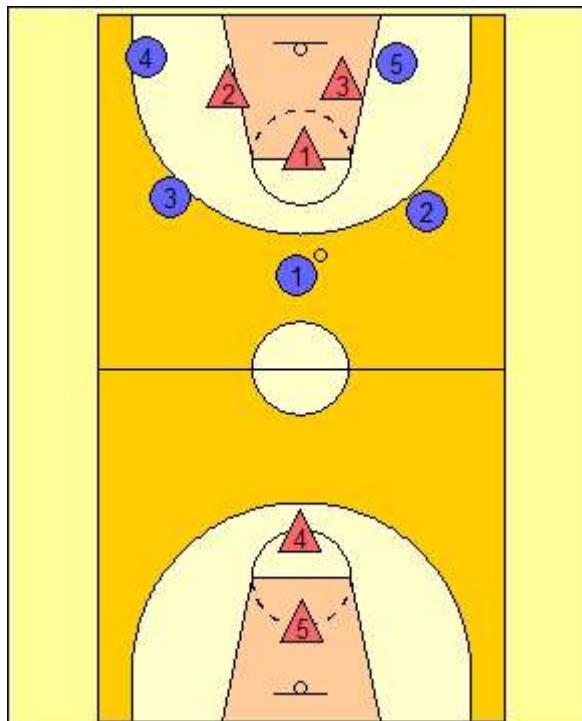
NR: 063

5 gegen 3 – 3 gegen 2

Spieler (optimal)	Spieler (min./max.)	Altersklasse	Bälle	Körbe
 10	 10/10	 U14	 3 PAAR	 1

Übungsbeschreibung:

- Zuerst spielen die 5 Angreifer gegen die 3 Verteidiger. Sie versuchen einen Korb zu erzielen. Sollte der Angriff mit einem Korberfolg abgeschossene werden oder die Verteidiger in Ballbesitz gelangen, werden aus den 3 Verteidigern die Angreifer.
 - Diese Angreifer spielen nun auch den anderen Korb gegen die zwei dort stehenden Verteidiger 3 gegen 2. Hier wird ebenfalls so lange spielt, bis die Angreifer einen Korb erzielt haben oder die Verteidigung den Ball abgefangen hat.
 - Nun werden aus den 3 Angreifern und 2 Verteidigern die neuen 5 Angreifer für den nächsten Angriff auf den anderen Korb.
 - Von den ersten 5 Angreifern bleiben 3 auf dem Feld und verteidigen. Die beiden anderen laufen auf die Gegenseite und verteidigen dort.



Variation

Lerneffekt/ Ziel der Übung

- -
 - Schnelles Ausspielen einer Überzahl
 - Transition

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	X	X			X	X