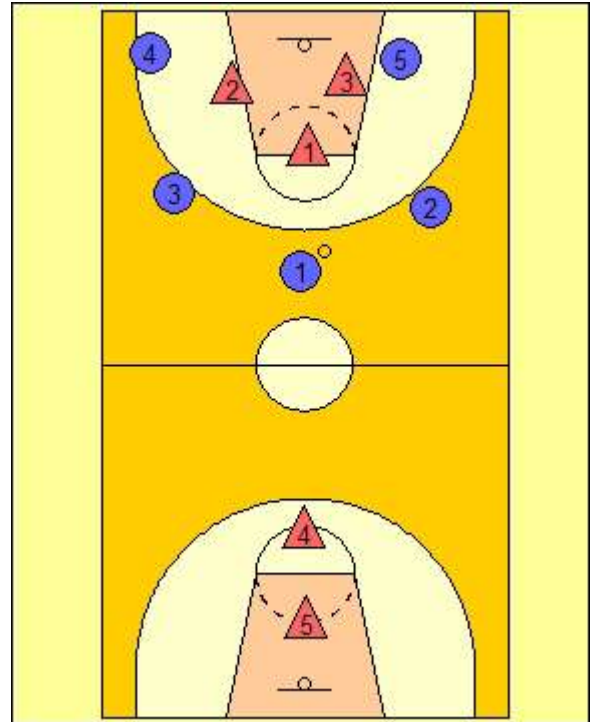


5 gegen 3 – 3 gegen 2

Spieler (optimal)	Spieler (min./max.)	Altersklasse	Bälle	Körbe
 10	 10/10	 U14	 1	 2

Übungsbeschreibung:

- Zuerst spielen die 5 Angreifer gegen die 3 Verteidiger. Sie versuchen einen Korb zu erzielen. Sollte der Angriff mit einem Korberfolg abgeschlossene 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							
<ul style="list-style-type: none"> - 					<ul style="list-style-type: none"> 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