

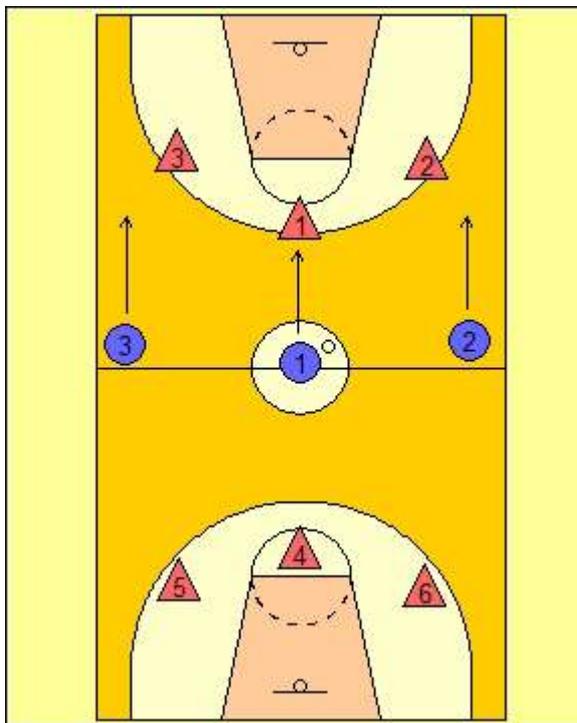


3 gegen 3 gegen 3

| | | | | |
|-------------------------------|-----------------------------------|----------------------------|-------------------|-------------------|
| Spieler (optimal) 9 | Spieler (min./max.) 9/9 | Altersklasse U14 | Bälle 1 | Körbe 2 |
|-------------------------------|-----------------------------------|----------------------------|-------------------|-------------------|

Übungsbeschreibung:

- Die Spieler O1, O2 und O3 greifen gegen die Verteidiger V1 - V3 an. Nach erfolgreichem Abschluss, Ballgewinn der Defense oder Ausball für die Defense werden die 3 Defensespieler zu Angreifer und greifen auf den anderen Korb 3 gegen 3 an. Die drei ehemaligen Angreifer werden zu Verteidigern.



Variation

- Die erfolgreiche Mannschaft bleibt in Ballbesitz. Wer zuerst 5 Körbe erzielt hat, hat gewonnen.
- Nach Ballbesitzwechsel verteidigen die ehemaligen Angreifer sofort die neuen Offensespieler von Baseline bis zur Mittellinie. Dort werden sie dann von den anderen Verteidigern übernommen.
- Aufgabenstellung: Angriff mit Block,...

Lerneffekt/ Ziel der Übung

- Transition (Umschalten Offense – Defense)
- 3 gegen 3

Organisation/ Bemerkungen:

- 3 Spieler mit einem Ball an die Mittellinie, jeweils 3 Spieler unter die Körbe als Verteidiger. Jede Mannschaft verteilt für die Defense die Spieler aus den beiden anderen Teams.

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 | | X | X |