

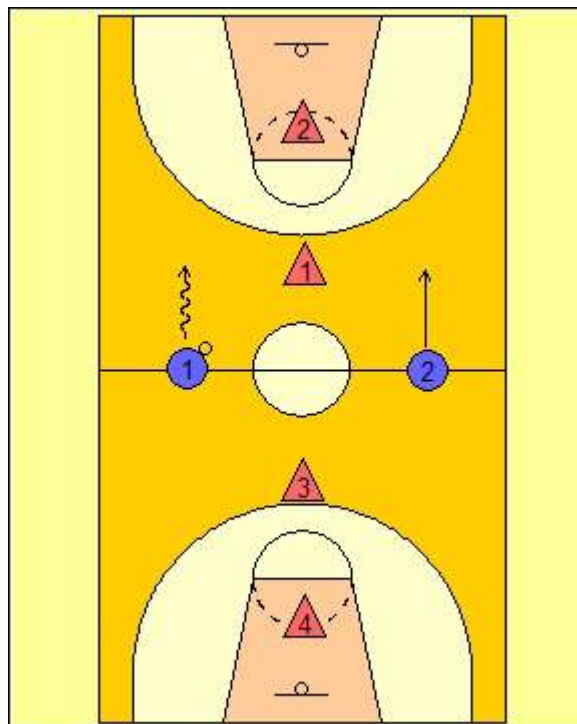


2 gegen 2 gegen 2

Spieler (optimal)	Spieler (min./max.)	Altersklasse	Bälle	Körbe
6	6/6	U14	1	2

Übungsbeschreibung:

- Die Spieler O1 und O2 greifen gegen die Verteidiger 1 und 2 an. Nach erfolgreichem Anschluss, Ballgewinn der Defense oder Ausball für die Defense werden die 2 Defensespieler zu Angreifer und greifen auf den anderen Korb 2 gegen 2 an. Die zwei 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 Offense – Defense
- 2 gegen 2
- z.B. Direkte Blöcke
- Give and go

Organisation/ Bemerkungen:

- 2 Spieler mit einem Ball an die Mittellinie, jeweils 2 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