

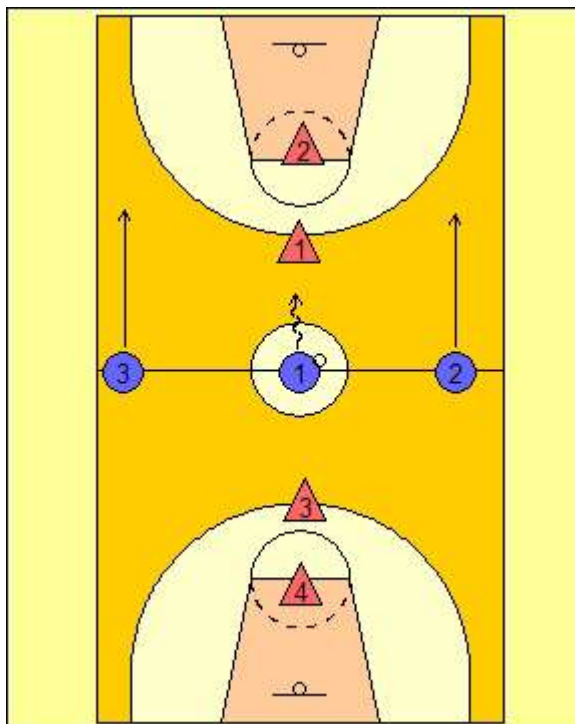


3 gegen 2 Kontinuum

Spieler (optimal) 7	Spieler (min./max.) 7/7	Altersklasse U12	Bälle 1	Körbe 2
-------------------------------	-----------------------------------	----------------------------	-------------------	-------------------

Übungsbeschreibung:

- Aufstellung: 3 Spieler mit einem Ball an die Mittellinie. Jeweils 2 Verteidiger hintereinander unter jeden Korb.
- Die 3 Offensivspieler O1 - O3 greifen auf einen der beiden Körbe an.
- Nach erfolgreichem Korb, Ausball für die Verteidiger oder anderer Ballbesitz für die Verteidiger, greifen die beiden Verteidiger plus der Spieler, der den Korb erzielt bzw. den Fehler gemacht hat, auf den anderen Korb an.
- Die anderen beiden Spieler bleiben als Verteidiger zurück



Variation

- keine

Lerneffekt/ Ziel der Übung

- 3 gegen 2 Überzahlspiel auflösen mit einfachem Korberfolg.
- Verteidigen in Unterzahl

Organisation/ Bemerkungen:

- Achte darauf, dass die angreifende Mannschaft immer versucht die Überzahl auszuspielen.
- weite Aufstellung der Offensivspieler um lange Laufwege der Verteidiger zu erzwingen.
- Ordne die Verteidiger hintereinander. Der vordere Verteidiger geht auf den ballführenden Spieler, der hintere auf den ersten Pass. Danach sinkt der vordere Spieler ins Help ab.

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