

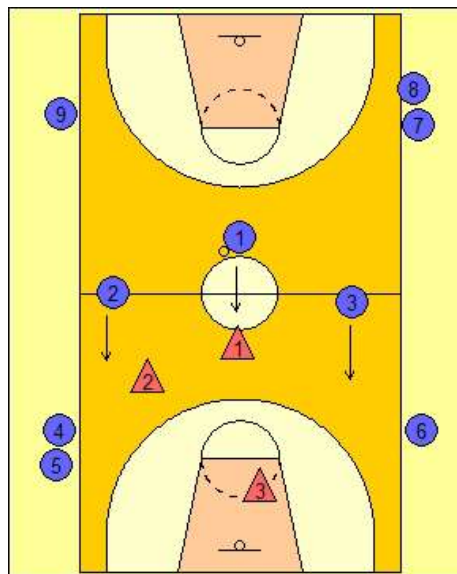


3 gegen 3 Kontinuum mit 12 Spielern

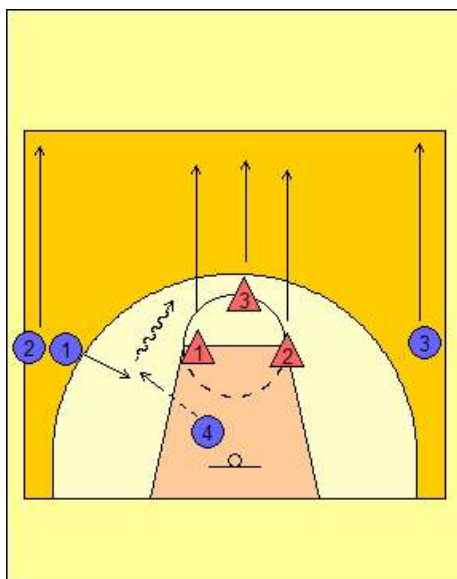
Spieler (optimal)	Spieler (min./max.)	Altersklasse	Bälle	Körbe
12	12/16	U14	1	2

Übungsbeschreibung:

- Folgende Aufstellung: siehe rechts. Drei Offensivespieler mit Ball stellen sich in die Mitte auf, dazu 3 Verteidiger. Jeweils 3 Spieler verteilen sich auf beiden Seiten auf der verlängerten Freiwurflinie außerhalb des Feldes (eine Seite 2 Spieler, hier ist der Aufbau dabei, auf der anderen Seite ein Spieler)
- O1 - O3 greifen gegen die Verteidiger V1 - V3 an. Die Offensiveaktion endet bei Korberfolg oder Defensivrebound.



- Die drei Angreifer werden ab diesem Moment die neuen Verteidiger. Die alten Verteidiger müssen noch den Outletpass spielen bevor sie die Außenpositionen einnehmen.
- Der Rebounder spielt den Ball nach außen zum Aufbauspieler, der sich von der Seite anbietet (Ruf: "Ball"). Die anderen beiden Außenspieler besetzen die Außenbahnen und sprinten nach vorne.
- Der Aufbau bringt den Ball über die Mitte.
- Der ballnächste Verteidiger übernimmt die Verteidigung des Dribblers. Ein Spieler sprintet zurück zum Korb und besetzt den Safety. Der dritte Spieler übernimmt einen der beiden Außenspieler (zu dem er den kürzesten Laufweg hat). Ist der zwei Offensivespieler eindeutig markiert (verteidigt), kann sich der Safety zum noch freien Spieler orientieren.



Variation

- 

Lerneffekt/ Ziel der Übung

- 3 gegen 3 optional 4 gegen 4
- Safety

Organisation/ Bemerkungen:

- Offense soll einen Passabstand von möglichst 4-5m einhalten
- Reboundverhalten beachten
- schneller Outlet, schneller Ballvortrag über die Mitte, schnelle Flügel auf den Außenbahnen.
- Übung kann auch im 4 gegen 4 durchgeführt werden, wenn genügend Spieler vorhanden sind.

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