

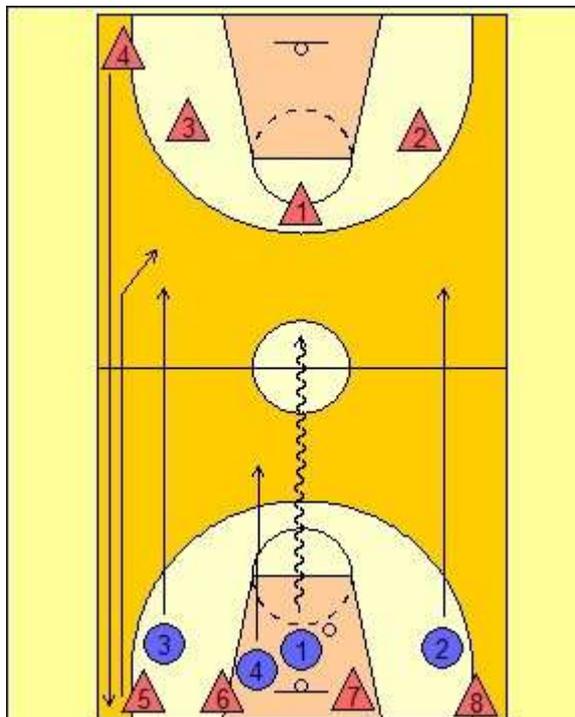


## 4 gegen 3 + 1

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

## Übungsbeschreibung:

- Die 12 Spieler teilen sich in 3 Gruppen à 4 Spieler auf. Die Angreifer 1-4 stellen sich unter einen Korb, die Verteidiger 1-4 unter den anderen Korb. Die anderen 4 Spieler stellen sich hinter die Angreifer an die Baseline.
- Sobald nun die Offense den Angriff startet, muss Verteidiger 4 einmal zur anderen Baseline sprinten und darf erst dann wenn er zurück kommt mit verteidigen.
- Die Offense versucht den Angriff so schnell abzuschließen, das sie den Korb noch in Überzahl ausspielen können.
- Es gibt nur einen Wurfversuch für die Offense, danach wird die Defense zur Offense und greift auf den gegenüberliegenden Korb an. Dort muss wieder einer der Verteidiger zur gegenüberliegenden Baseline sprinten, bevor er eingreifen darf.



## Variation

- Es kann eine 2. Wurfchance gegeben werden.

## Lerneffekt/ Ziel der Übung

- Fastbreak

## Organisation/ Bemerkungen:

- Die 4 Spieler bleiben immer zusammen.
- Der Angriff soll schnell durchgeführt werden und die Überzahl ausgespielt werden.
- Es sollten Laufwege für die Offense festgelegt werden.

## 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