

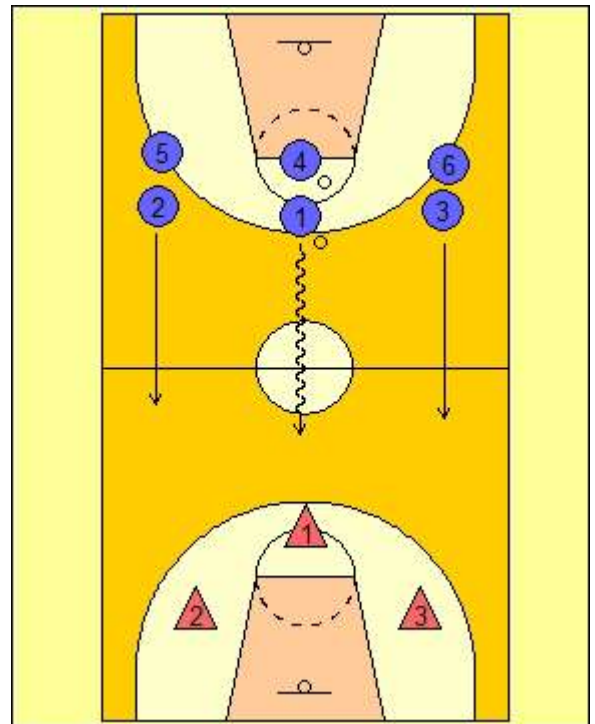


### 3 gegen 3 – 10 Angriffe

<b>Spieler (optimal)</b> 9	<b>Spieler (min./max.)</b> 9/12	<b>Altersklasse</b> U14	<b>Bälle</b> 2	<b>Körbe</b> 1
-------------------------------	------------------------------------	----------------------------	-------------------	-------------------

**Übungsbeschreibung:**

- Die Verteidiger V1, V2 und V3 müssen 10 x 3 gegen 3 verteidigen.
- Die Offensivespieler O1, O2 und O3 starten an der gegenüberliegenden Dreipunktlinie. Die Offense hat 10 Sekunden Zeit den Angriff abzuschließen. Dabei kann natürlich auch der Rebound geholt werden.
- Anschließend greifen O4, O5 und O6 gegen die gleichen Verteidiger an.
- Nach 10 Angriffen werden die drei Defensespieler getauscht, die dann auch 10 Angriffe verteidigen müssen.



**Variation**

- Nur 5 Sekunden Zeit für einen Angriff

**Lerneffekt/ Ziel der Übung**

- 3 gegen 3
- Defense am Dribbler
- Passstrahlverteidigung (Deny)

**Organisation/ Bemerkungen:**

- Auf den ballführenden Spieler soll Druck ausgeübt werden. Bei den anderen beiden Spielern soll der Passweg verteidigt werden. Bricht der Spieler mit Ball durch muss der nächststehende Spieler versuchen zu helfen, um wenigsten einen Korbleger zu verhindern.
- Nach dem Wurf/ Korbleger geht es um den Rebound. Hier muss ausgeblockt 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	X