

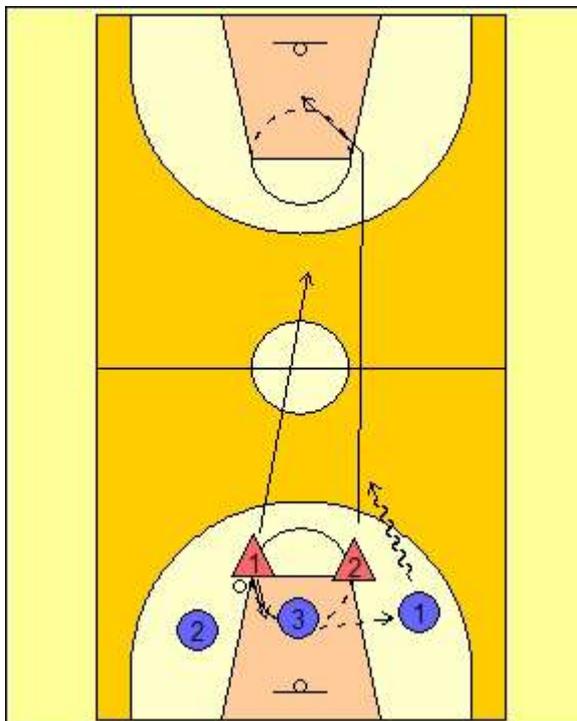


3-2 / 2-1 / 1-0

<b>Spieler (optimal)</b> 5	<b>Spieler (min./max.)</b> 5/10	<b>Altersklasse</b> U14	<b>Bälle</b> 1	<b>Körbe</b> 2
-------------------------------	------------------------------------	----------------------------	-------------------	-------------------

**Übungsbeschreibung:**

- Die beiden Verteidiger V1 und V2 stellen sich zunächst auf die Ecken der Freiwurflinie. Die 3 späteren Angreifer stellen sich im Rebounddreieck zum Rebound auf.
- Verteidiger V1 wirft auf den Korb.
- Nach dem Wurf gegen V1 und V2 sofort in die Defense zurück, wobei der schnellere Spieler der Safty wird und die hintere Position in der Tandemaufstellung einnimmt. Der andere Verteidiger orientiert sich am Dribbler und versucht diesen abzudrängen.
- Die Spieler O1 - O3 rebounden, der Ball wird auf den Outlet gespielt und der Aufbauspieler bringt den Ball über die Mitte – leicht versetzt. Die anderen beiden Spieler belegen die Außenbahnen.
- Nach Abschluss spielen die beiden Verteidiger gegen den Spieler der geworfen bzw. den Fehlpass gespielt hat 2 - 1 auf den anderen Korb.



- Der Verteidiger beim 2 - 1 macht nun zum Abschluss ein 1 - 0 mit einem schnellen Tempodribbling auf den anderen Korb.

**Variation**

- keine

**Lerneffekt/ Ziel der Übung**

- Überzahlspiel in der Offense
- Unterzahlspiel in der Defense
- Tempodribbling

**Organisation/ Bemerkungen:**

- Beim Tempodribbling soll der Spieler den Ball vor dem Körper dribbeln und den Ball mit der Hand zur nach vorne pressen: Kein Schaufeln!

**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	