

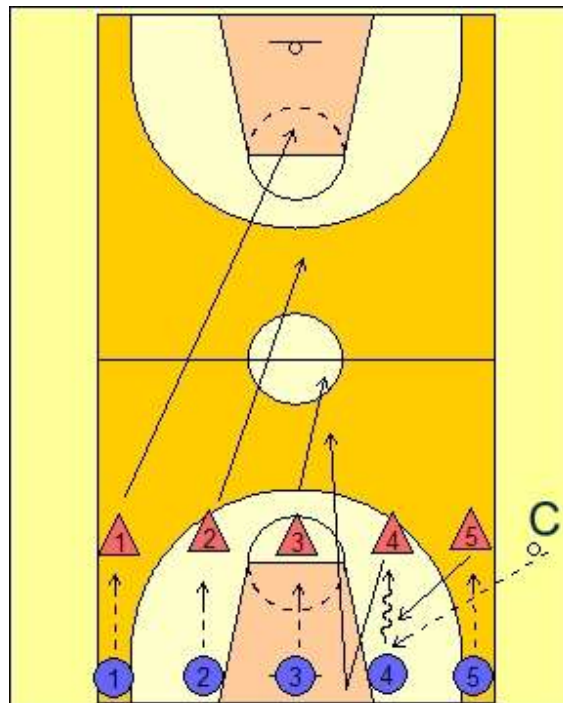


Transition (2)

Spieler (optimal) 10	Spieler (min./max.) 6/10	Altersklasse U14	Bälle 1	Körbe 2
--------------------------------	------------------------------------	----------------------------	-------------------	-------------------

Übungsbeschreibung:

- Die Übung sollte zunächst 3 - 3 gestartet werden und dann jeweils um ein Spielerpaar erweitert werden.
- Aufstellung: 5 Angreifer stehen hinter der Baseline, 5 Verteidiger stehen in der Höhe der Freiwurflinie jeweils einem Angreifer gegenüber.
- Der Coach hat den Ball und passt einen beliebigen Spieler an der Baseline an. In diesem Moment startet der Angriff.
- Der Verteidiger vom angepassten Spieler (z.B. hier O4) muss zunächst zur Baseline sprinten, bevor er mit verteidigen darf.
- Die anderen Defensespieler müssen improvisieren, d.h. es muss eine Absprache zwischen V3 und V5 erfolgen, wer den Dribbler verteidigt. Alle anderen Defensespieler müssen sich ebenfalls organisieren, um den fehlenden Verteidiger auszugleichen und den Fastbreak zu stoppen.
- Der Angriff wird so lange durchgespielt, bis die Offense mit Korb angeschlossen hat oder die Defense den Ball hat. Bei Korberfolg ist Einwurf Baseline.



- Wechselt der Ballbesitz vertauschen sich die Rollen und die "ehemaligen" Verteidiger werden zu Angreifern und die Offense zur Defense. Jetzt muss sich die neue Defense schnell organisieren. Es wird 5 - 5 auf den anderen Korb gespielt. Der Angriff stoppt nach der ersten Korbaktion.

Variation

- Beginn mit 3-3
- erweitern auf 4-4
- bis zum 5-5

Lerneffekt/ Ziel der Übung

- Schnelles Umschalten zwischen Offense und Defense.
- Improvisieren und organisieren in der Rückwärtsbewegung, wenn ein Verteidiger fehlt.

Organisation/ Bemerkungen:

- Die Spieler dürfen erst starten, wenn der Spieler an der Baseline den Ball gefangen hat.
- Der ballführende Spieler muss immer verteidigt werden.
- Es soll der einfache Korbleger von der Defense verhindert 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						