



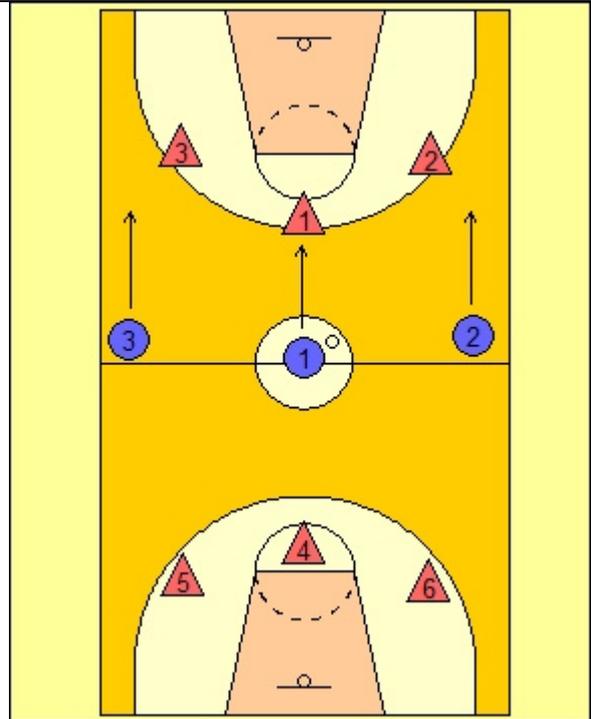
3-3 Kontinuum ohne Dribbling (vergleiche Übungen 079)

Spieleranzahl: 9 Spieler

Benötigte Hilfsmittel: 1 Ball, ganzes Basketballfeld

Übungsablauf:

- Die Spieler O1, O2 und O3 greifen gegen die Verteidiger 1 - 3 an. Der Angriff erfolgt ohne Dribbling. Die Spieler müssen sich entsprechend Freilaufen und zum Korb cuten -> Give and go.
- Nach erfolgreichem Anschluss, Ballgewinn der Defense oder Ausball für die Defense werden die 3 Defensespieler zu Angreifer und greifen auf den anderen Korb 3 gegen 3 an. Die drei ehemaligen Angreifer werden zu Verteidigern.



Variation

- Die erfolgreiche Mannschaft bleibt in Ballbesitz. Wer zuerst 5 Körbe erzielt hat, hat gewonnen.
- Nach Ballbesitzwechsel verteidigen die ehemaligen Angreifer sofort die neuen Offensespieler von Baseline bis zur Mittellinie. Dort werden sie dann von den anderen Verteidigern übernommen.
- Aufgabenstellung: Angriff mit indirektem Block,...

Lerneffekt/ Ziel der Übung

- Transition Offense - Defense
- 3 gegen 3

Organisation/ Bemerkungen:

- 3 Spieler mit einem Ball an die Mittellinie, jeweils 3 Spieler unter die Körbe als Verteidiger. Jede Mannschaft verteilt für die Defense die Spieler aus den beiden anderen Teams.

Durchführung in Trainingsphase:

- Aufwärmen (nicht erste Übung)
- Mittelteil
- Endphase

Altersklassen:

- ab U14

Enthält folgende Elemente:

- 3-3
- Freilaufen
- Give and go