



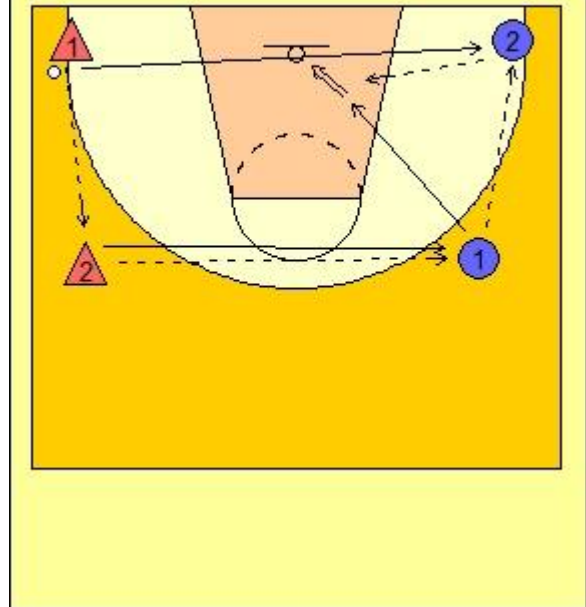
## 2-2 als Übungsform

Spieleranzahl: 4 Spieler pro Korb

Benötigte Hilfsmittel: 1 Ball pro Korb

**Übungsablauf:**

- Aufstellung: 2 Spieler in den Corner, 2 Spieler auf die Flügelposition
- Ein Cornerspieler bekommt den Ball (hier V1). Er und der Spieler auf dem Forward auf seiner Seite werden nachher Defense.
- Nun passt V1 zur V2, V2 zu O1 und O1-O2
- V1 läuft nach seinem Pass parallel zu anderen Seite und versucht O2 zu verteidigen.
- V2 läuft nach seinem Pass zu O1, um ihn zu verteidigen.
- O1 soll versuchen nach dem Pass zu O2 zum Korb zu penetrieren, den Ball in der Bewegung von O2 zu bekommen und abzuschließen.
- V1 soll versuchen den Pass zu verhindern, V2 soll versuchen das Penetration zu unterbinden oder den Pass zu verhindern.
- Geht die Offenseaktion nicht soll ein freies 2-2 gespielt werden.
- Nach dem Abschluss rotieren die Spieler gegen den Uhrzeigersinn jeweils eine Position weiter.

**Variation**

- O2 postet sich am Zonenrand für einen Pass auf.
- O1 hält den Ball und es wird ein Pick and roll gespielt (muss vorher angesagt werden, da bei dieser Aktion der letzte Pass fehlt)

**Lerneffekt/ Ziel der Übung**

- 2-2
- Penetration zum Korb
- Passen
- Defense

**Organisation/ Bemerkungen:**

- Die Defensespieler sollen nach ihren Pässen möglichst schnell ihren Gegenspieler verteidigen.

**Durchführung in Trainingsphase:**

- Mittelteil

**Altersklassen:**

- Ab U14

**Enthält folgende Elemente:**

- Passen
- 2-2
- Penetration
- Give and go