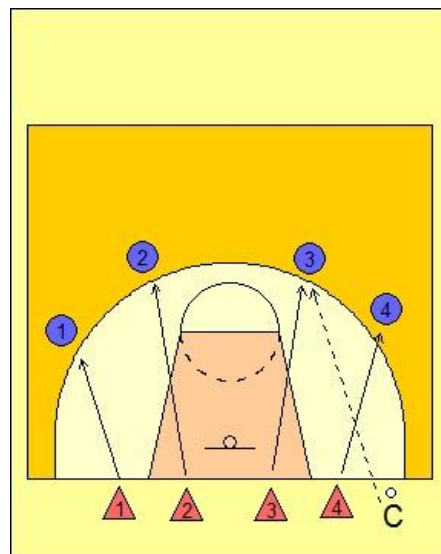


### Close out drill

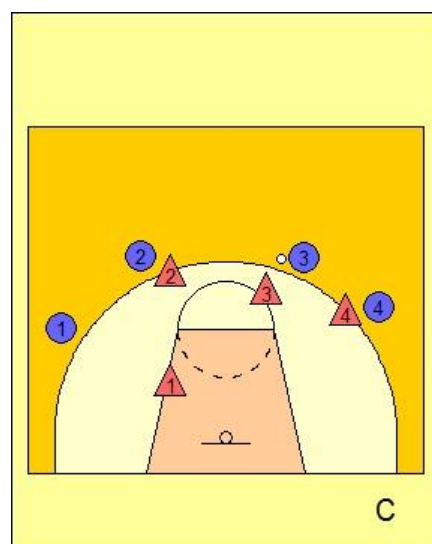
Spieler (optimal)	Spieler (min./max.)	Altersklasse ab...	Bälle	Körbe
8	6/10	U12	1	1

#### Übungsbeschreibung:

- Der Trainer (C) rollt den Ball zu einem Angreifer (hier O3).
- Alle Spieler laufen zu ihren Gegenspielern und nehmen die korrekte Verteidigungsposition ein.



- Spieler V3 läuft zum „close out“ auf den ballführenden Spieler O3 zu.
- Die Verteidiger V2 und V4 spielen deny-Verteidigung.
- Der Verteidiger V1 steht helpside



#### Variation

- Die Spieler passen sich den Ball zu. Zunächst lässt jeder Spieler den Ball einmal um die Hüfte kreisen, um der Verteidigung die Zeit zum Einnehmen der Verteidigungsposition zu geben.

#### Lerneffekt/ Ziel der Übung

- Defensepositionen

#### Organisation/ Bemerkungen:

- Die Offense steht an der 2- Punkte Linie, die Verteidiger stehen hier der Baseline unter dem Korb. Der Trainer hat den Ball.

#### Tipps

- --

#### Durchführung in Trainingsphase:

Warm up	Warm up2 (2. Übung)	Mitte	Ende	Cooldown
		<b>x</b>		

#### Enthält folgende Elemente:

Dribbling/ Ballhandling	Passen/ Fangen	Lay up	Wurf	Kond.	Koord.	Defense	Spiel
						<b>x</b>	