



Organisation: 5 Spieler, 1 Ball (ab 10 Spieler, 2 Bälle)

Themen: Helpside (1. Hilfe und 2. Hilfe), Rebound

Trainingsziel: Bei dieser Übung werden einzelne Elemente wie die Helpside, das Rebounding und die Verteidigung am Ball miteinander kombiniert.

Beschreibung: O₁ und O₂ sind an der Dreierlinie positioniert, X₁ und X₂ stehen in der Helpside und O₃ bildet als alleiniger Spieler die Ballside. O₃ hat mehrere Möglichkeiten. Wie im Schaubild Nr. 167 zu sehen ist, kann O₃ auf den Korb zudribbeln. X₂ bildet die 1. Hilfe und muss bis kurz vor den Zonenrand herauskommen, um die Penetration zu stoppen. X₁ sinkt weiter ab (2. Hilfe) und verhindert den Pass auf O₂. O₃ soll nun den Pass („Safety“) zu O₁ spielen. X₁ und X₂ machen einen Close-out zu ihren direkten Gegenspielern und es wird „2 vs. 2“ gespielt. Die nächste Möglichkeit, die O₃ hat, ist, auf den Korb zu werfen. Die beiden Verteidiger müssen O₁ und O₂ ausboxen und sich den Rebound sichern (siehe Schaubild Nr. 168). Bekommt die Offense den Rebound, so wird wieder „2 vs. 2“ auf den Korb gespielt. Die letzte Möglichkeit, die O₃ hat, ist, sofort einen Pass zu O₂ oder O₁ zu spielen (siehe Schaubild Nr. 169). Danach wird wieder „2 vs. 2“ gespielt.

Variation: ---