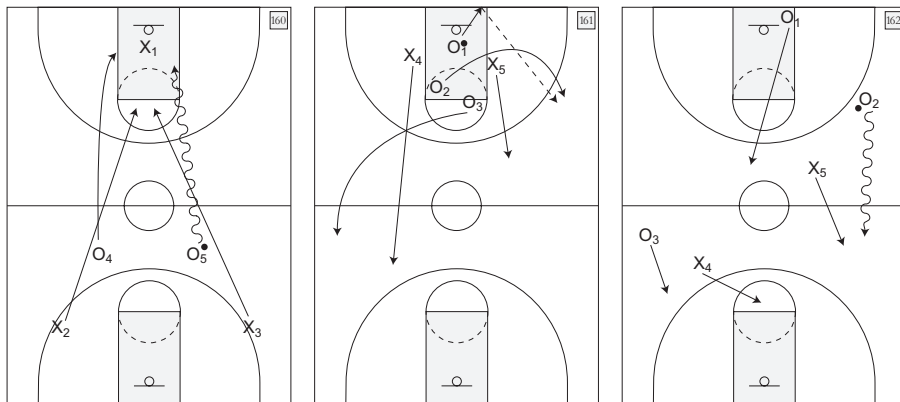


Anspruchsvolle Übungen für ein abwechslungsreiches Training



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

Themen: Transition, Fast Break, Überzahlspiel

Trainingsziel: Bei dieser Übung wird das Überzahlspiel erst im „2 vs. 1“ und dann im „3 vs. 2“ trainiert. Die offensive Mannschaft muss im „2 vs. 1“ schnell abschließen, da ein Verzögern des Abschlusses zur Folge hätte, dass ansonsten „2 vs. 3“ gespielt wird.

Beschreibung: O₄ und O₅ spielen gegen X₁ ein einfaches Überzahlspiel. X₁ soll nah am Korb verteidigen, so dass nur ein Wurf möglich ist. Die zurücklaufenden Verteidiger X₂ und X₃ laufen direkt auf den Korb zu, um den Rebound zu sichern oder einen schnellen Einwurf zu gewährleisten. Die nun im Angriff agierenden Spieler O₁, O₂ und O₃ starten nach dem Einwurf oder Rebound so schnell wie möglich den Fast Break und schließen im „3 vs. 2“ Überzahlspiel möglichst korbnahe ab.

Variation: ---