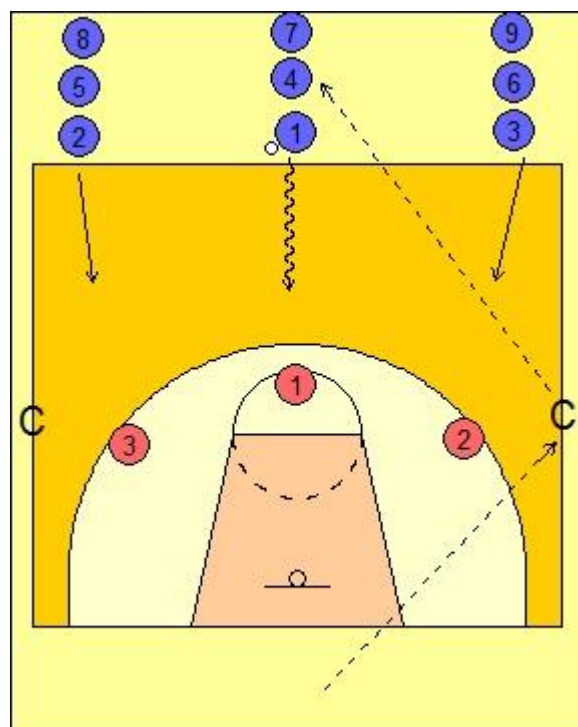


Triple stop

Spieler (optimal)	Spieler (min./max.)	Altersklasse	Bälle	Körbe
 12	 9/12	 U14	 1	 1

Übungsbeschreibung:

- 3 Spieler beginnen in der Defense. Alle anderen Spieler stellen sich in 2 Gruppen hinter der Mittellinie auf. Der/ die Coaches stellen sich rechts und links als Outlet auf.
- Das Spiel ist einfach wie brutal. Die 3 Spieler müssen solange verteidigen bis sie sich 3 Punkte durch Defensivaktionen erkämpft haben. Nach Abschluss eines Angriffs geht der Ball direkt auf den Outlet zum Trainer, der die nächste Gruppe an der Mittellinie anpasst.
- Folgende Punkteregelungen gibt es:
 - bei Offenserebound wieder auf NULL
 - wenn die Defense an den Ball kommt und dadurch die Richtung verändern kann, kann sie in diesem Angriff keinen Punkt mehr abgezogen bekommen.
 - Defense erkämpft sich den Ball = plus 1 Punkt
 - Offense schließt erfolgreich ab = minus 1 Punkt
 - nicht unter NULL (Wenn die Defense NULL Punkte hat, kann sie nicht in den Minusbereich abrutschen)
 - für 3 Fouls wird ebenfalls ein Punkt angezogen.



Variation

- anderes, eigenes Punktesystem für bestimmte Aktionen. Durch die Punktevergabe soll immer die Defense ausgezeichnet werden.

Lerneffekt/ Ziel der Übung

- Spieler unter Druck setzen
- Defense unter hoher Belastung

Organisation/ Bemerkungen:

- Die Übung sollte für die Defense maximal 5 Minuten dauern, auch wenn die 3 Punkte noch nicht erkämpft wurden.

- Die Übung ist zu „Auspowern“ zum Ende eines Trainings sehr gut gedacht.

Durchführung in Trainingsphase:

Warm up	Warm up2 (2. Übung)	Mitte	Ende	Cooldown
			X	

Enthält folgende Elemente:

Dribbling/ Ballhandling	Passen/ Fangen	Lay up	Wurf	Kond.	Koord.	Defense	Spiel
						X	X

Gesehen bei der Coach Clinic 2009 in Dortmund von Bundestrainerin Alex Maerz