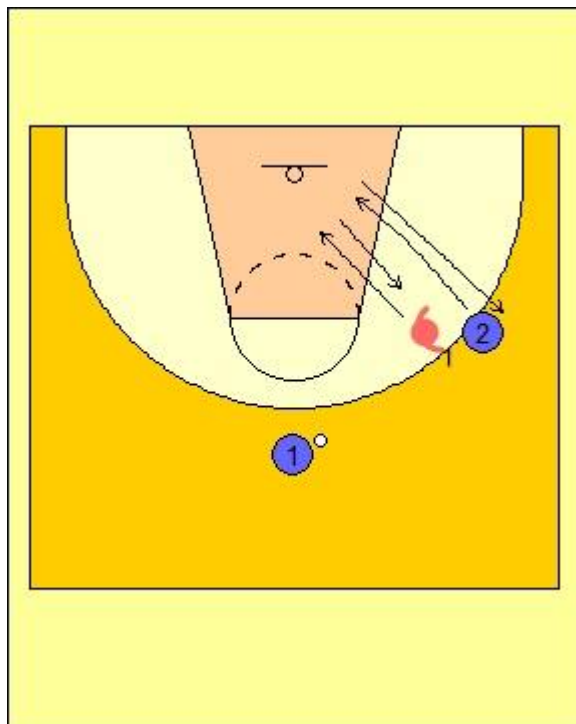


## Freilaufen/ Deny Defense

Spieler (optimal)	Spieler (min./max.)	Altersklasse	Bälle	Körbe
 3	 3/6	 U12	 1	 1

### Übungsbeschreibung:

- Der Drill kann am besten mit 3 Spielern pro Korb durchgeführt werden. Ansonsten muss aufgefüllt werden.
- Spieler O1 hat den Ball und ist für 5 Durchgänge Passgeber.
- V1 und O2 befinden sich auf der Flügelposition.
- O2 hat nun die Aufgabe sich mit Cuts, Fakes und Tempowechseln maximal bis zur Korb-Korb- Linie freizulaufen.
- V1 soll dies durch eine Deny- Verteidigung (Passwegverteidigung) verhindern. Dazu befindet sich V1 in der Defense Grundstellung, hat den vorderen (hier rechten) Fuß auf Höhe von O2, blickt über seine rechte Schulter und verteidigt den Passweg mit der rechten Hand- Handfläche zum Ball gedreht)
- Bewegt sich O2 nun zum Korb geht er als Spiegelbild mit Sidesteps die Bewegung mit, überschreitet O2 etwa die Zonengrenze wechselt V1 mit der Deny- Verteidigung auf die linke Seite, d.h. Passweg mit linkem Arm blockieren und Blick über die linke Schulter.



- O2 soll durch schnelle, mehrfache Richtungswechsel versuchen sich freizulaufen und den Pass anzuzeigen, wenn er mein frei zu werden.
- O1 muss genau den richtigen Moment abwarten (Timing), um den Pass zu spielen und nicht auf einen Fake hereinfallen – wenn möglich auf Blickkontakt achten.
- Hat O2 den Ball wird 1 gegen 1 gespielt

### Variation

- Linke und rechte Flügelposition
- Wenn der Drill ansprechend funktioniert kann man dem Passgeber auch noch einen Verteidiger vor die Füße stellen.

### Lerneffekt/ Ziel der Übung

- Freilaufen
- Deny Defense
- Offensive und defensive Fußarbeit

### Organisation/ Bemerkungen:

- Nach 5 Angriffen wird gewechselt: Passgeber wird Offense, Offense wird Defense und Defense Passgeber.
- Bei 5 Spielern kann man auch abwechselnd über rechts und links spielen – 2 Pärchen.

### Durchführung in Trainingsphase:

### Enthält folgende Elemente:

Warm up	Warm up2 (2. Übung)	Mitte	Ende	Cooldown	Dribbling/ Ballhandling	Passen/ Fangen	Lay up	Wurf	Freilaufen	Fußarbeit	Defense	Spiel
		X				X			X	X	X	