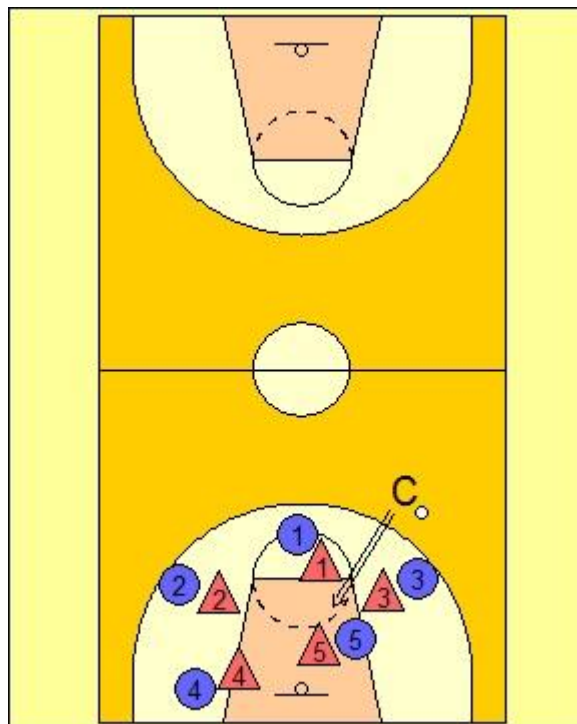


5-5 – back to zero

Spieler (optimal)	Spieler (min./max.)	Altersklasse	Bälle	Körbe
 10	 6/10	 U12	 1	 2

Übungsbeschreibung:

- Die Regeln für dieses Spiel sind eigentlich ganz einfach. Man beginnt mit einem 5-5 (oder halt mit einem 4-4 oder 3-3). Jeder Spieler der erfolgreich abschließt scheidet aus dem Spiel aus.
- Verloren hat das Team das zum Schluss den/ die letzten Spieler auf dem Feld hat. Gespielt werden nach ganz normalen Basketballregeln. Besteht ein Team gegen Ende nur noch aus einem Spieler bekommt dieser den Ball per Hand off vom Gegner übergeben.
- Das gesamte Verliererteam muss anschließend eine kleine Strafe wie einen Linienpendel oder Liegestütze machen.



Variation

- Start entweder mit Sprungball oder unter einem Korb; der Coach wirft auf den Korb und das Team, das reboundet spielt die erste Offense auf den anderen Korb.
- 3 Gewinnsätze um den Sieger zu ermitteln.
- Konditionell anspruchsvoller: es scheiden erst Spieler aus, die 2-mal erfolgreich abgeschlossen haben.
- Bei Foul kann man zwei Varianten Spielen: 1. Weiter mit Einwurf oder einem Freiwurf = bei Treffer ist der Spieler draußen.

Lerneffekt/ Ziel der Übung

- Fastbreak
- Spiel in Unter- oder Überzahl möglich
- Taktische Überlegungen im Team: Soll vielleicht der vermeidlich schwächste Spieler zuerst erfolgreich abschließen
- Transition

Organisation/ Bemerkungen:

- Es gelten die normalen Basketballregeln. Es wird somit auf 2 Körbe gespielt und es gelten auch alle weiteren Regeln bis auf die oben genannten Änderungen.

Durchführung in Trainingsphase:

Enthält folgende Elemente:

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