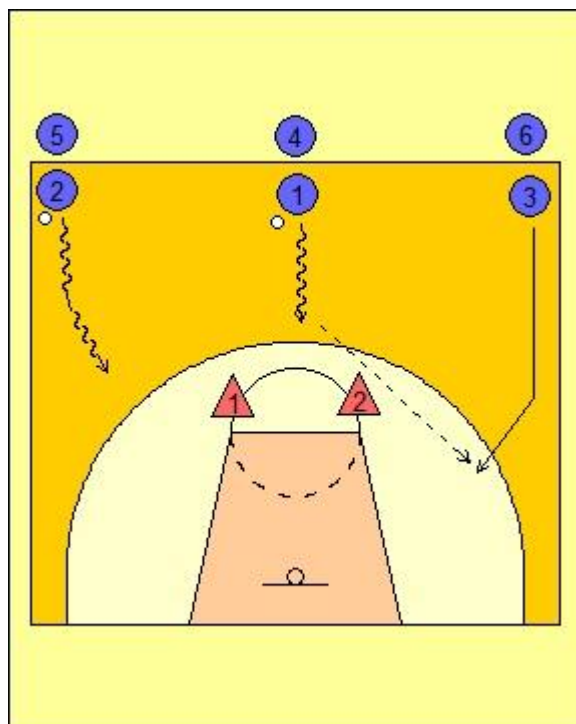


3 gegen 2 mit 2 Bällen

Spieler (optimal)	Spieler (min./max.)	Altersklasse	Bälle	Körbe
 8	 5/11	 U14	 2	 1

Übungsbeschreibung:

- Es wird 3 gegen 2 gespielt.
- Die Offense startet mit 2 Bällen an der Mittellinie. Die beiden Verteidiger stehen zu Beginn nebeneinander an der Freiwurflinie.
- Ziel der Offense ist es beide Bälle im Korb unterzubringen.
- Nach dem Angriff werden die beiden Spieler, die abgeschlossen haben, Verteidiger.



Variation

- auch als 3 gegen 2 Kontinuum spielbar, vergleiche: [084 3 gegen 2 Kontinuum](#)

Lerneffekt/ Ziel der Übung

- Überzahl ausspielen
- Defense muss bei 2 Bällen improvisieren
- 2-1 / 1-1

Organisation/ Bemerkungen:

- ACHTUNG: Es ist darauf zu achten, dass der Ball mit dem zuerst abgeschlossen wurde direkt aus dem Spiel genommen wird und nicht auf dem Feld liegen bleibt.

Durchführung in Trainingsphase:

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

Enthält folgende Elemente:

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