basketball-drills.de
powered by playbasketball.de

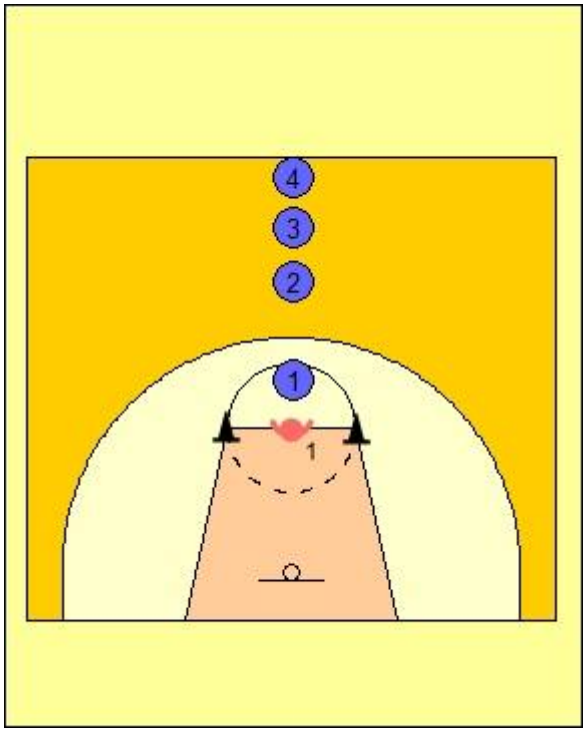
NR: 313

Bump the offense

Spieler (optimal)	Spieler (min./max.)	Altersklasse	Bälle	Körbe
6	2/10	U14	0	0

Übungsbeschreibung:

- **Oft wird vergessen die Spieler ohne Ball aus der Zone rauszuhalten. Ziel sollte es immer als Verteidiger sein, seinen Gegenspieler auch ohne Ball NICHT in die Zone zu lassen.**
- **Ein Verteidiger stellt sich auf eine Zonenbegrenzungslinie (hier die Freiwurflinie). Durch 2 Pylonen oder Fahnen wird ein Bereich markiert, den der Offensivspieler nutzen darf, um in die Zone zu gelangen.**
- **Der Verteidiger soll dies durch schnell Beinarbeit (Push steps) verhindern. Dabei sollen die Arme nur als Schutz für den Körper verwendet werden, also z.B. vor der Brust verschränkt werden.**
- **Eine Verteidiger bleibt je nach Anzahl der Offensivspieler 1-2 Durchgänge Verteidiger bevor er wechselt.**



Variation

- Zunächst sollte der Abstand der Pylonen gering gehalten werden. Jeweils 1 Meter rechts und links vom Verteidiger. Der Abstand soll dann schrittweise erhöht werden.
- Andere Positionen und Linien: z.B. die seitliche Linienbegrenzung der Zone.
- Die Offense startet auf Armabstand, später: aus ca. 3 m Entfernung: hierbei kann das aufnehmen von Offensivfouls trainiert werden.

Lerneffekt/ Ziel der Übung

- Defense
- Bumpen
- Push steps

Organisation/ Bemerkungen:

- Der Kontakt darf nur mit der Vorderfront des Verteidigers aufgenommen werden (ansonsten Foul)
- Die Offense soll es durch Fakes dem Verteidiger schwerer machen.
- Der Verteidiger soll in einen tiefen Verteidigungsposition verbleiben, auch beim Richtungswechsel (kein kurzes aufrichten)

- Der Verteidiger blockiert mit seinem Körper den Laufweg seines Gegenspielers. Bei der Verteidigungsart ist darauf zu achten, dass der Kontakt vom Offensivspieler aufgenommen wird.

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	