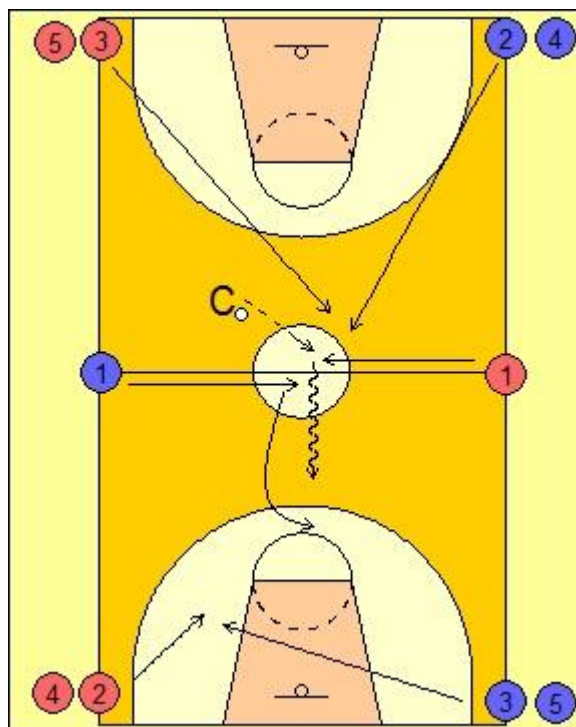


**3 gegen 3 aus Dreiecksaufstellung**

Spieler (optimal)	Spieler (min./max.)	Altersklasse	Bälle	Körbe
 10	 6/10	 U14	 1	 2

**Übungsbeschreibung:**

- **Aufstellung wie rechts. Jede Farbe ist ein Team. Jedem Team wird ein fester Korb zugeordnet auf den er angreift (hier rot = unten)**
- **Der Coach wirft den Ball Richtung Mittelkreis. Die Spieler mit den Nummern 1 sprinten zum Mittelkreis und versuchen den Ball zu bekommen. Das Team, dessen Spieler den Ball bekommt wird zur Offense und greift auf den vorgegebenen Korb an.**
- **Die jeweils ersten Spieler aus den Ecken greifen nun direkt ins Spiel ein und greifen ebenfalls an bzw. gegen in die Verteidigung. Es wird ein 3 gegen 3 ausgespielt.**
- **Danach geht der Ball wieder zu Coach und die Spieler stellen sich jeweils im Uhrzeigersinn an der nächsten Position in ihrem Team an.**


**Variation**

- keine

**Lerneffekt/ Ziel der Übung**

- Reaktion
- 3 gegen 3

**Organisation/ Bemerkungen:**

- **Achtung:** Beim Start müssen die Spieler darauf achten, dass sie nicht zusammenlaufen.

- Die Spieler von der entfernten Seite müssen Gas geben, damit sie noch ins Spielgeschehen eingreifen können.

**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