




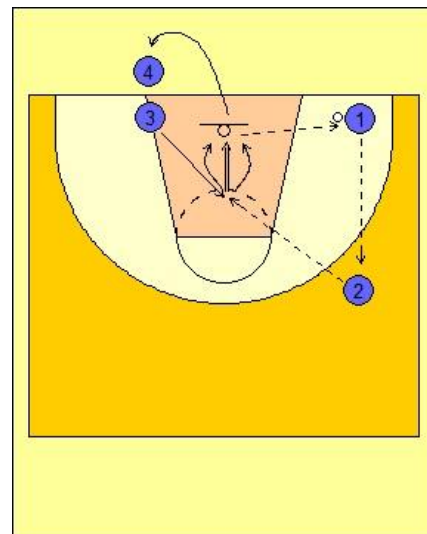


**Inside game**

Spieler (optimal)	Spieler (min./max.)	Altersklasse	Bälle	Körbe
 4	 4/6	 U16	 1	 1

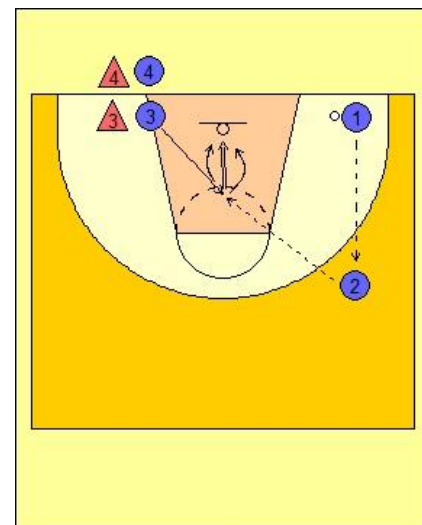
**Übungsbeschreibung:**

- **Aufstellung wie rechts.**
- **O1 passt den Ball zu O2.**
- **O3 penetriert in die Zone und fordert in der Zonenmitte den Ball.**
- **Dort bekommt er von O2 den Pass mit dem Rücken zum Korb. Nun sollen folgende Abschlüsse trainiert werden:**
  - Nahdistanzwurf
  - Move über rechts
  - Move über links
- **Die Spieler O3 und O4 machen jeweils 15 Abschlüsse und tauschen dann mit O1 und O2 die Positionen.**



- **Die Werfer holen ihren eigenen Rebound und passen diesen zu O1. Danach startet direkt der nächste Spieler von der Baseline**

- **Die gleiche Übung kann als Variante auch mit Verteidiger durchgeführt werden. Dieser startet dann hinter dem Offenspieler O3 oder O4.**
- **Der Pass soll zunächst immer zugelassen werden. Nun muss der Spieler O3 entscheiden, was er nach Ballerhalt gegen seinen Verteidiger im Rücken macht bzw. welche Optionen der Verteidiger im bietet.**
- **Nach 10 Durchgängen werden die Angreifer die Passgeber, die Verteidiger die Inside Offenspieler und die Passgeber die Verteidiger usw.**


**Variation**

- siehe oben
- später kann dann auch der Passweg verteidigt werden und der „Back door“ Pass als zusätzliche Option eingeführt werden.

**Lerneffekt/ Ziel der Übung**

- Inside game
- Moves
- Wurf
- Anspiele in die Zone

**Organisation/ Bemerkungen:**

- Immer auf die 3 Sekunden achten, d.h. für den Passgeber, das er den Ball möglichst schnell zu O3 passen muss, wenn dieser die Zone betreten hat und für O3, das er nach Ballerhalt ohne groß zu fackeln eine Option wählt und abschließt.

- Der Inside Spieler O3 soll anzeigen, wo er den Ball hingepasst haben möchte (am besten mit beiden Armen über dem Kopf in der Zone anbieten). Dort muss dann auch der Ball hinkommen.

**Durchführung in Trainingsphase:**

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

**Enthält folgende Elemente:**

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