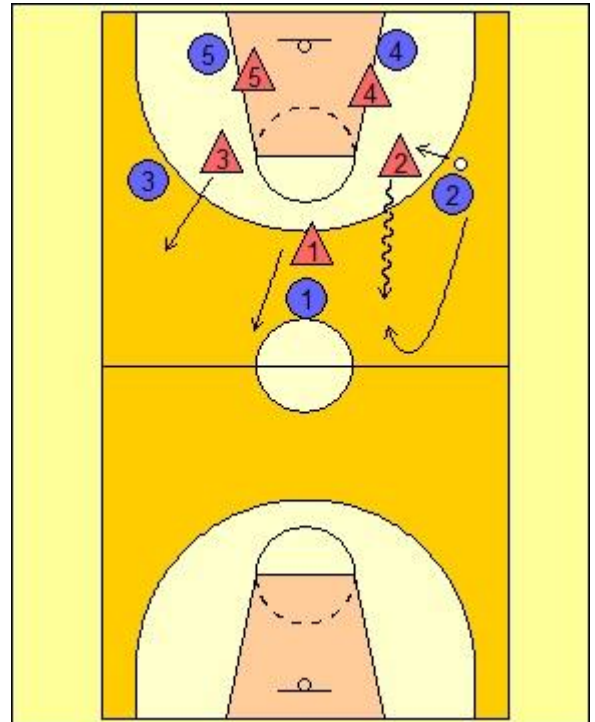


Transition STOP Game

Spieler (optimal)	Spieler (min./max.)	Altersklasse	Bälle	Körbe
 10	 8/10	 U12	 1	 2

Übungsbeschreibung:

- Dieser Drill ist ganz einfach: Es wird ganz normal Basketball gespielt (mit allen Regeln usw.). Auf ein Zeichen des Trainers: „STOP“ oder eines entsprechenden Pfiffes muss der Offensivespieler den Ball umgehend direkt vor sich auf den Boden legen. In diesem Moment wechselt Offense und Defense.
- Ziel der Übung ist es die Transition (das Umschalten) zwischen Offense und Defense bzw. zwischen Defense und Offense zu trainieren. Der Pfiff oder das Signal „STOP“ kommen für die Spieler so unerwartet wie z.B. ein Ballverlust im Spiel. D.h. für die Offense schnell auf Defense umzustellen und für die Defense möglichst schnell z.B. durch einen Fastbreak offensiv Druck zu machen.



Variation

- --

Lerneffekt/ Ziel der Übung

- Umschalten von Offense und Defense und umgekehrt (Transition)

Organisation/ Bemerkungen:

- Wichtig ist es vorher den Spieler den Zweck der Übung zu erklären, weil man ansonsten viel Unverständnis von den Spielern ernten könnte. Ist ja auch klar, dass wenn man gerade auf den Korb werfen will und dann den Ball durch das Kommando auf den Boden legen muss...

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			X	X