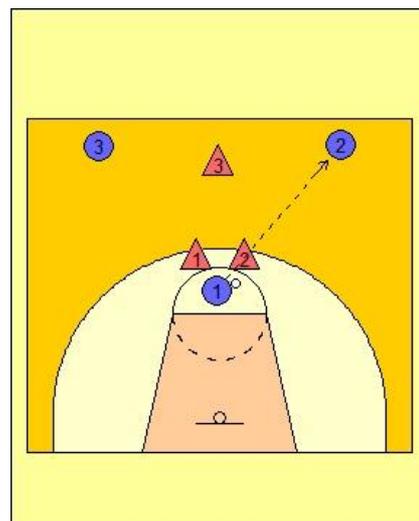


Doppeln im Dreieck

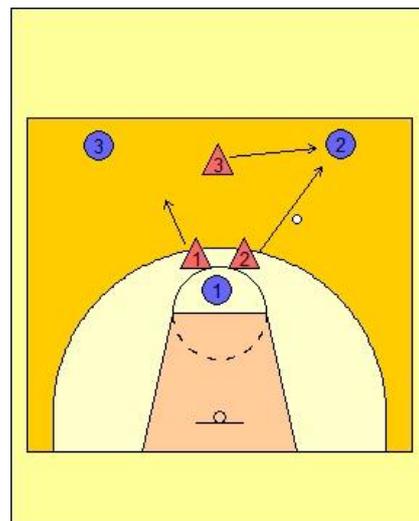
Spieler (optimal)	Spieler (min./max.)	Altersklasse	Bälle	Körbe
 6	 6/12	 U16	 1	 0

Übungsbeschreibung:

- Drei Offensespieler stellen sich in einem gleichzeitigen Dreieck auf. Die Abstand zwischen den Spielern soll zunächst 5-6 Meter betragen.
- Der Offensespieler, der den Ball hat, (O1) wird von zwei Verteidigern gedeckt. Der 3. Verteidiger stellt sich zwischen O2 und O3.
- Die Pässe werden zunächst zugelassen.



- O2 passt zu einem anderen Offensespieler (hier O2).
- Sobald der Ball die Hände des Passgebers verlassen hat sprintet V3 zu O2 und nimmt dort die Defenstellung möglichst vorher ein bevor O2 den Ball fängt.
- Sobald der Ball V2 passiert hat, muss dieser umgehend seinen Gegenspieler wechseln und mit V3 zusammen O2 doppeln.
- V1 geht ins Help zwischen O1 und O3.
- Die Übung wird im gleichen Muster fortgesetzt.



Variation

- Zunächst soll der Fänger den Ball so lange halten bis die Verteidiger ihre Position eingenommen haben.
- Nachher wird richtig verteidigt und es werden auch keine Pässe mehr zugelassen. Die Offense darf maximal 1 x dribbeln, um den Ball weiter zu passen.
- Als weiter Schritt werden die äußeren Begrenzungslinien festgelegt, die das Spielfeld darstellen (z.B. andere Linien in der Halle). So kann das Doppeln in den Spielfeldecken simuliert werden.
- Der Abstand der Offensespieler kann variiert werden.

Lerneffekt/ Ziel der Übung

- Defense
- Doppeln (Trap)
- Help
- Passen unter Bedrängnis (Passfinten, Sternschritt)

Organisation/ Bemerkungen:

- Zunächst 10-20 Pässe und dann Wechseln von Offense und Defense.

- Nachher: Wer den Fehlpass spielt muss in die Defense. Der Spieler, der den Ball abgefangen hat, wird zu Offense.

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	