basketball-drills.de
powered by playbasketball.de

NR: 404

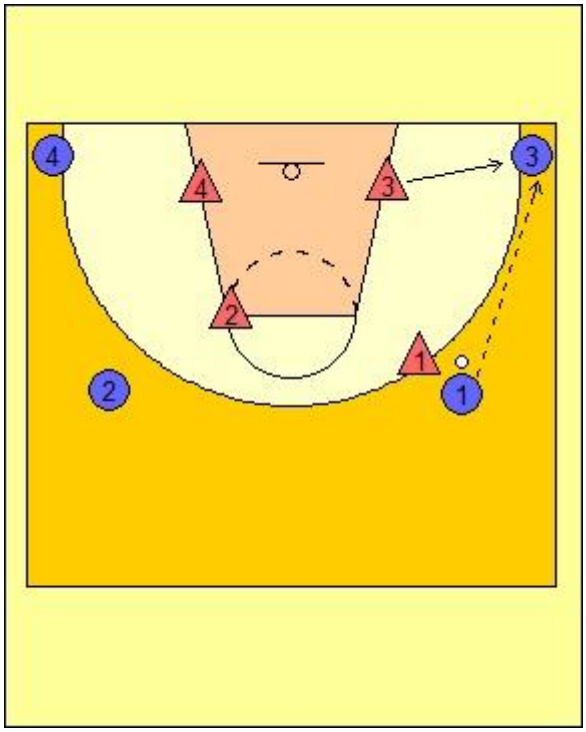
Laufen mit dem Ball (vs. Zone)

Spieler (optimal)	Spieler (min./max.)	Altersklasse	Bälle	Körbe
8	6/8	U18	1	1

Übungsbeschreibung:

- **In diesem Drill soll geübt werden, die Außenspieler in einer 2-1-2 oder 2-3 Zone effektiv zu verteidigen. Dabei muss jeder Verteidiger den Ball sowie seinen Gegner in seinem Bereich ständig sehen können.**
- **Sobald der Pass zu seinem Spieler gepasst wird muss er parallel dazu zu seinem Gegenspieler rauslaufen (nicht erst, wenn der Spieler den Ball gefangen hat – das wäre hinter laufen)**
- **Dazu stellt sich die Defense in einer Box auf und die Offense spielt mit 4 Außenspieler (rechter/ linker Flügel sowie jeweils einen Spieler in den Corner.**
- **Der Spieler, der den Ball hat, wird mannverteidigt (hier O1 von V1). Sobald bei O1 der Ball die Hand verlässt (jetzt ist klar wo der Ball hingeht) läuft der Verteidiger (hier O3) raus und verteidigt O3.**
- **Die soll in folgenden Varianten geübt werden:**

  1. **Der Ball wird immer außenherum gepasst – die Offensespieler halten ihre Position. Die Pässe werden zugelassen, die Offense hält den Ball so lange bis die Defense richtig steht. Wird der Ball weitergepasst geht der Verteidiger wieder zurück in die Box- Aufstellung am Zonenrand. Es werden keine Abschlüsse genommen.**



2. **wie 1, jetzt werden auch Skip- Pässe zugelassen (z.B. von O1 zu O4)**
3. **Die Defense darf jetzt etwas spekulieren und bereits ein Rauslaufen antäuschen oder durchführen, wenn ein Pass zu seinem Gegenspieler gespielt werden könnte.**
4. **Die Offense darf nun einen freien Wurf nehmen, wenn die Defense zu spät ist.**
5. **Die Offense darf einen Wurf antäuschen und dann auch zum Korb gehen, wenn die Defense zu langsam ist. Der Ball wird am Zonenrand dann aber wieder nach außen gespielt und die alte Position wieder eingenommen.**

Variation

- siehe oben
- Bei nur 6 Spielern wird eine Dreiecksaufstellung eingenommen (ein Aufbau (Korb-Korblinie) und jeweils ein Spieler im Corner

Lerneffekt/ Ziel der Übung

- Laufen mit dem Pass.
- Die Defense soll mit schnellen, je näher man dem Offensespieler kommt, kleinerer Schritten rauskommen und nicht auf den Verteidiger zuspringen. Ziel muss es sein den Wurf durch die Verteidigung mit der Hand entscheidend zu stören.

Organisation/ Bemerkungen:

- Größter Fehler in einer Zonenverteidigung ist, wenn man erst dann auf seinen Gegner losläuft, wenn dieser den Ball bereits gefangen hat. Das Laufen muss parallel zum Pass geschehen.
- Die Defense muss sehen, wann der Pass gespielt wird und schnell reagieren.

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.	Defense	Spiel
						X	