basketball-drills.de
powered by playbasketball.de

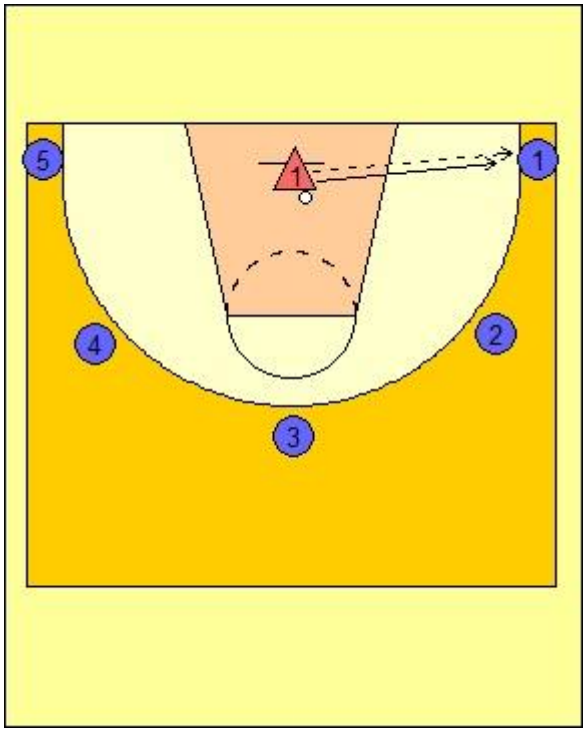
NR: 432

Close out + Defense Drill

Spieler (optimal)	Spieler (min./max.)	Altersklasse	Bälle	Körbe
6	4/12	U14	1-2	1-2

Übungsbeschreibung:

- **Fünf Spieler stellen sich außen an der Dreierlinie. Der Verteidiger mit einem Ball startet unter dem Korb.**
- **V1 rollte den Ball zu O1, sprintet Richtung O1 wobei er sich je näher er O1 kommt mit immer kürzeren „Stotterschritten“ annähert. Dabei sind die Arme bereits erhoben. V1 stoppt in der Defensestellung etwa eine Armlänge vor O1 ab.**
- **O1 nimmt währenddessen den Ball auf und macht nacheinander:**
  - **Shot Fake**
  - **eine Passtäuschung**
  - **ein Dribbling**
- **V1 verteidigt jeder der drei Aktionen (Armarbeit nicht vergessen), wobei er sich nicht aufrichtet und immer in einer tiefen Defensestellung bleibt.**
- **Danach übergibt O1 den Ball wieder an V1, der rückwärts zum Korb zurückläuft und den Drill jetzt bei O2 bis O5 wiederholt. Danach wird der Verteidiger gewechselt.**



Variation

- Wenn nicht genügend Spieler vorhanden sind, kann der Drill auch nur mit 3-4 Außenpositionen durchgeführt werden.

Lerneffekt/ Ziel der Übung

- Close out Bewegung
- Defensestellung
- Stotterschritte (kurze schnelle Schritte bei Annäherung an den Spieler mit Ball)

Organisation/ Bemerkungen:

- Der Ball soll immer zügig von V1 zu O1 gerollt werden. Der Ball muss vor dem Verteidiger da sein.
- Achte darauf, dass der Verteidiger immer unten bleibt und auch beim Shot Fake nur die Arme hebt und sich nicht mit seinem Körper aufrichtet.
- Das Verteidigen des Dribblings kann mit einem kurzen flachen „Jump“ zur entsprechenden Seite verteidigt werden.

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	