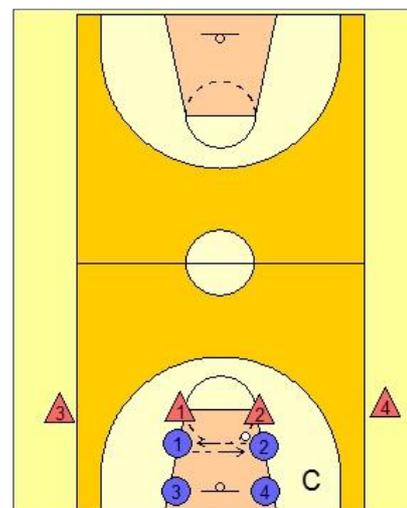


2-2 Ganzfeld

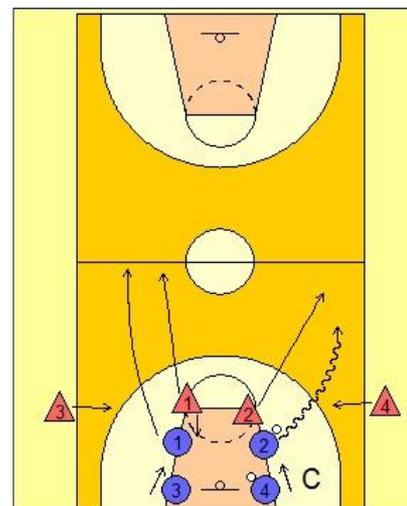
Spieler (optimal)	Spieler (min./max.)	Altersklasse	Bälle	Körbe
 8	 4/12	 U14	 2	 2

Übungsbeschreibung:

- Zwei Offensespieler passen sich den Ball mit schnellen Brustpässen im Abstand von ca. 4 m wie rechts abgebildet zu. Die beiden Verteidiger V1 und V2 sind jeweils einem Offensivspieler zugeordnet. Die Defense ist zunächst passiv.
- Wenn der Coach pfeift, dann hält der Offensespieler den Ball fest, ist der Ball in der Luft wird der Ball gefangen und festgehalten.



- Nun ist für die Verteidiger klar, welcher Spieler mit Ball und welcher ohne Ball verteidigt werden soll.
- Rechts hat nun O2 den Ball. V2 versucht nun aggressiv O2 beim Dribbling zu verteidigen, indem er die Mitte zumacht und versucht den Verteidiger nach außen zu drängen. Wird er überrannt, dann ist es das Ziel von V2 O2 wieder zu überholen und dann wieder zu verteidigen.
- V1 macht direkt den Passweg zu O1 mit einer Deny Verteidigung zu, so dass dieser nicht mehr angepasst werden kann. Danach verteidigt er O1 auf dem Weg nach vorne und versucht keinen Pass zuzulassen.
- Ziel für den Dribbler ist auf den Verteidiger Druck zu machen und sein Geschwindigkeitsvorteil auszunutzen. Der Offensivspieler ohne Ball versucht auf der anderen Außenbahn vor den Dribbler zu kommen, um angepasst werden zu können.



- Nach Abschluss stellen sich die Spieler jeweils an der anderen Position an, d.h. die Offense wird Defense und umgekehrt.
- Die Spieler V3+V4 sowie O3+O4 starten den nächsten Durchgang

Variation

- Vorgabe Abschluss in der Zone
- Vorgabe: mit oder ohne Blockspiel
- Maximal ein Abschluss

Lerneffekt/ Ziel der Übung

- Defense am Ball/ ohne Ball
- Reaktion, Schnelligkeit
- 2-2

Organisation/ Bemerkungen:

- Offense soll auf Spacing achten und immer Druck machen, den Geschwindigkeitsvorteil ausnutzen.

- Die Defense soll, wenn sie geschlagen ist immer wieder den Gegenspieler überholen und dann wieder verteidigen (nicht nebenher laufen)

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	