




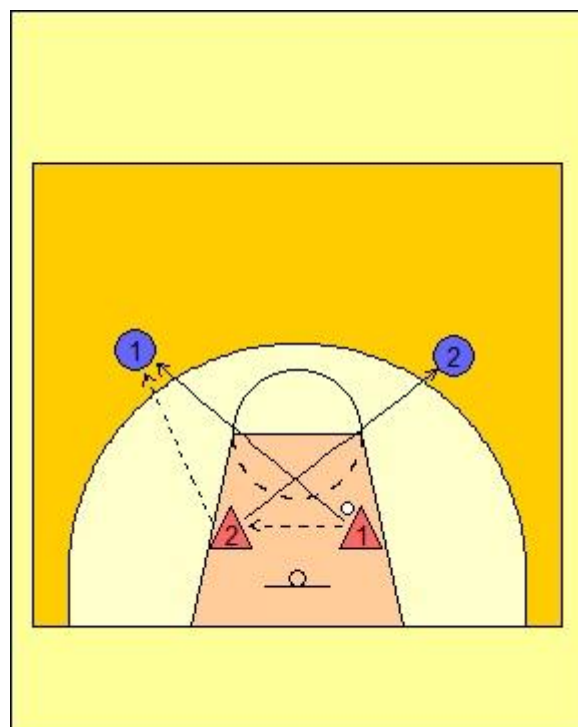


## 2-2 mit close out

Spieler (optimal)  <b>4</b>	Spieler (min./max.)  <b>4/12</b>	Altersklasse  <b>U16</b>	Bälle  <b>1-2</b>	Körbe  <b>1-2</b>
---	--	--	---	---

### Übungsbeschreibung:

- 4 bis 6 Spieler gehen mit einem Ball auf jeweils einen Korb.
- 4 Spieler stellen sich wie rechts auf, die anderen beiden stellen sich hinter die Baseline und wechseln nach dem Angriff durch.
- V1 passt zu V2 und läuft direkt den Close out zu O1.
- V2 passt währenddessen den Ball direkt zu O1 weiter und macht danach den Close out zu O2.
- Danach wird 2 gegen 2 auf den Korb gespielt.
- Bei 4 Spielern pro Korb wechselt dann Offense und Defense, bei 6 Spielern geht die Offense raus. Die Defense wird zu Offense und die neuen Spieler verteidigen.



### Variation

- Ball geht per Pass auf die andere Seite.

### Lerneffekt/ Ziel der Übung

- Close out Bewegung
- 2-2

### Organisation/ Bemerkungen:

- Wichtig ist, dass V1 und V2 jeweils nach ihren Pässen sofort zu ihrem Gegenspieler sprinten und die Verteidigungsposition einnehmen.
- O1 und O2 sollen sich bei Beginn immer außerhalb des Dreipunktebereiches befinden. V1 und V2 stehen auf Höhe der unteren Reboundposition an der Zone.

- Dabei können Vorgaben für den Verteidiger wie am Ball: Mitte zu oder Deny Verteidigung für den Spieler ohne Ball trainiert werden.
- O2 darf erst dann Richtung Korb laufen, wenn O1 den Ball gefangen hat.

### 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	X	X	X			X	X