

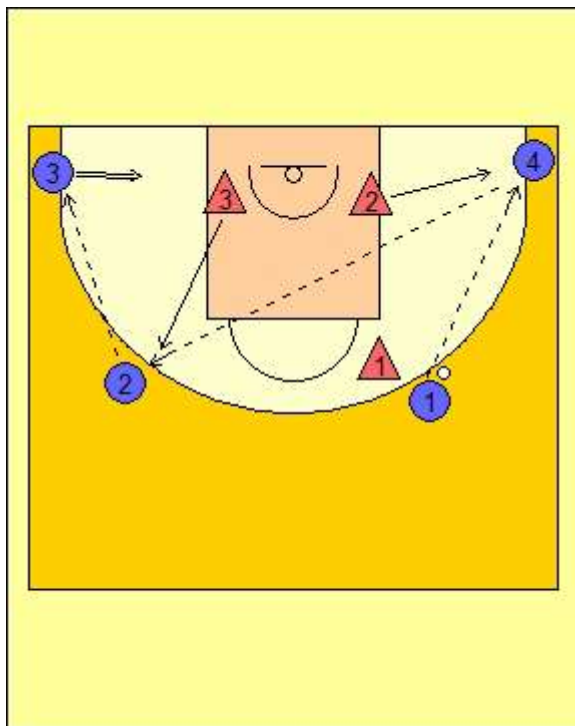


Passspiel + Dreier

Spieler (optimal) 7	Spieler (min./max.) 5/7	Altersklasse U18	Bälle 1	Körbe 1
-------------------------------	-----------------------------------	----------------------------	-------------------	-------------------

Übungsbeschreibung:

- 4 Spieler verteilen sich an der Dreierlinie (Offense), Dreier Spieler starten in der Zone als Verteidiger.
- Ziel des Drills ist, dass die 4 Angreifer es schaffen durch Passspiel einen Schützen frei zu bekommen, der dann den Dreier frei werfen kann.
- Dazu folgende Regeln:
 - Offense: Die Offensivespieler dürfen sich nur an der Dreierlinie bewegen/ freilaufen und maximal ein Dribbling machen.
 - Die Defense soll zu jedem Wurf rauslaufen (Close out) und den Wurf mit erhobenem Arm verteidigen. Jeder Spieler mit Ball wird verteidigt!
- Wird ein Pass abgefangen, so wird der Passgeber Verteidiger und der Verteidiger wechselt in die Offense.
- Trifft ein Spieler, so wird dieser zur Verteidigung und der am nächsten stehende Verteidiger wechselt in die Offense.



Variation

- Mit 3 Offensivespielern und 2 Verteidigern
- Spätere Variante: Im 3 gegen 3 oder 4 gegen 4, wobei die Defense immer den Spieler mit Ball und die nächsten Passwege verteidigen soll und der Ball-ferne Verteidiger in die Helpdefense geht. Die Offense darf hier auch durch Dribbling in die Zone penetrieren, um dann den Ball wieder nach außen (z.B. auf die Weakside) zu passen.

Lerneffekt/ Ziel der Übung

- Genaues, schnelles Passspiel
- Übersicht
- Freispielen eines Dreierschützen
- Vorbereitung beim Schützen, um direkt werfen zu können.
- Jeder Ballempfänger sollte Wurfbereit sein
- Passtauschen, wenn sinnvoll...

Organisation/ Bemerkungen:

- Ziel ist es durch präzises Passspiel einen Mitspieler einen freien Wurf an der Dreierlinie zu verschaffen.
- Der Werfer soll (wenn frei) direkt in den Wurf gehen.

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			X	