

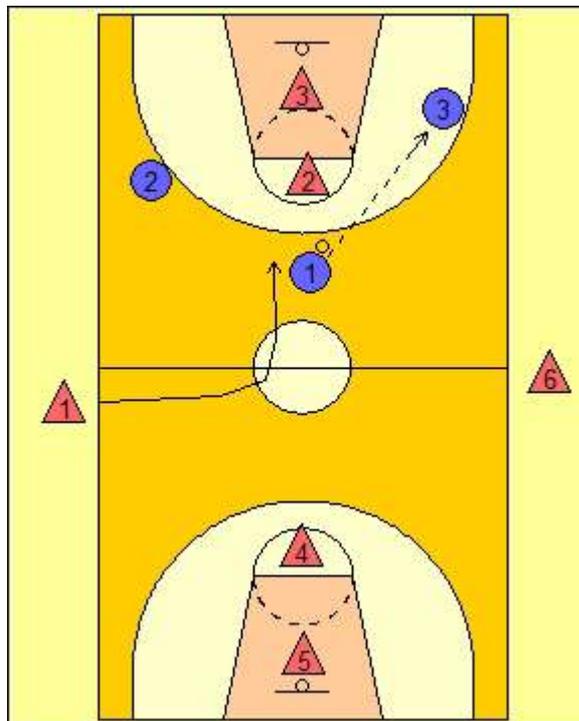


3 gegen 2 plus 1

Spieler (optimal) 9	Spieler (min./max.) 9/13	Altersklasse U14	Bälle 1	Körbe 2
-------------------------------	------------------------------------	----------------------------	-------------------	-------------------

Übungsbeschreibung:

- O1, O2 und O3 starten auf der Gegenseite in Höhe der verlängerten Freiwurflinie (oder mit Einwurf Grundlinie).
- Wenn der Ball über die Mittellinie gespielt wird, kommt der dritte Verteidiger über die Mitte durch den Sprungkreis in der Mitte, zum Spiel hinzu. Die 3 Angreifer versuchen, einen Korb zu erzielen.
- Erzielen die Angreifer einen Korb oder fangen die Verteidiger den Ball ab, werden aus den Verteidigern (V1, V2 & V3) Angreifer, die auf den anderen Korb gegen V4 und V5 angreifen.
- Wenn der Ball über die Mittellinie gespielt wird, darf der Verteidiger X6 ebenfalls ins Spiel eingreifen.
- Zwei der Spieler O1, O2 und O3 werden Feldverteidiger, einer läuft zur Mittellinie und darf erst eingreifen, wenn der Ball über die Mittellinie gespielt wurde.



Variation

Lerneffekt/ Ziel der Übung

- -

- Schnelles Ausspielen der Überzahl

Organisation/ Bemerkungen:

- Darauf achten, dass der zusätzliche Verteidiger beim Einlaufen auch den Mittelkreis berührt.

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	X				X	X