



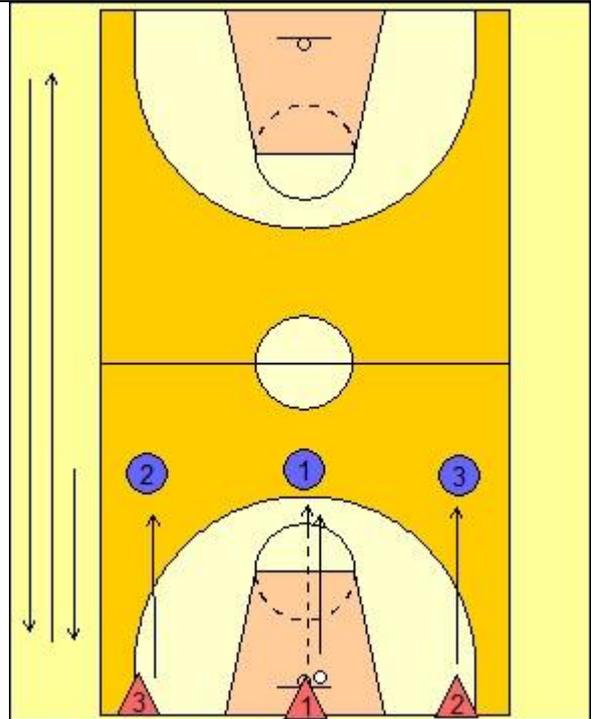
## Transition 3

**Spieleranzahl: 9 Spieler**

**Benötigte Hilfsmittel: 1 Ball, ganzes Feld**

**Übungsablauf:**

- Drei Offensivspieler stellen sich auf Höhe der Drei- Punkte Linie, parallel zu Baseline auf. Weitere 3 Spieler stellen sich als Defense an die Baseline. Alle anderen Spieler stellen sich in Reihe jeweils hinter die Defensespieler.
- Der mittlere Defensespieler hat den Ball und passt diesen seinem Gegenüber zu. O1 hält den Ball so lange fest, bis die Defense bei ihren Gegenspielern ist.
- Danach wird 3-3 auf den Korb gespielt, von der die Defense gestartet ist. Nach Abschluss oder Fehlpass greifen die 3 Defensespieler gegen die alte Offense auf den anderen Korb an, wobei der Spieler der geworfen hat oder den Ball verloren hat zunächst zur Start- Baseline laufen muss, dort eine Liegestütze machen muss und dann hinterher sprintet, um seinen Mitspielern in der Defense zu helfen.
- Wechselt am anderen Korb wieder der Ballbesitz, wird nochmals 3-3 auf den anderen Korb gespielt.
- Danach wird die Defense zur neuen Offense. Drei neue Spieler starten an der Baseline als Defense.



**Variation**

- keine

**Lerneffekt/ Ziel der Übung**

- Transition Defense/ Offense/ Defense
- 3-3
- Spielorganisation

**Organisation/ Bemerkungen:**

- Schnelles Umschalten von Offense zu Defense und umgekehrt.
- Der Spieler der nach der ersten Offense abgeschlossen oder den Ball verloren hat, muss nach der Liegestütze an der Baseline erst die Mittellinie überschreiten bevor er in der 2. Offense eingreifen darf.

**Durchführung in Trainingsphase:**

- Warm up 2
- Mittelteil

**Altersklassen:**

- Ab U14/16

**Enthält folgende Elemente:**

- Transition
- 3-3