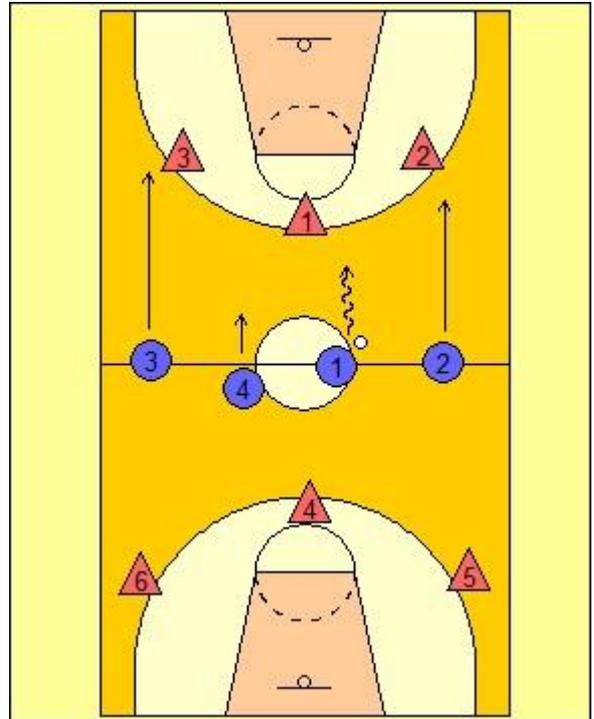


4 – 3 Kontinuum

Spieler (optimal)	Spieler (min./max.)	Altersklasse	Bälle	Körbe
10	-/-	U12	1	2

Übungsbeschreibung:

- 4 Offensivspieler starten an der Mittellinie. Jeweils 3 Verteidiger stellen sich an jedem Korb auf.
- Zu Beginn darf sich die **Offense** die Richtung für den ersten Angriff aussuchen.
- Ziel soll es sein die **Überzahl** auszunutzen und den Angriff mit **leichten Punkten** abzuschließen. Für die **Defense** gilt es auf der ballfernen Seite in die **Helpposition** zu gehen und **Passwege** zu schließen. Ziel der Defense: Keine einfachen Abschlüsse wie z.B. Korbleger.
- Der Spieler, der die letzte Aktion macht (Fehlpass, Korbwurf) muss mit den 3 Verteidigern auf den anderen Korb angreifen.
- Die 3 verbleibenden „Ex-Offense-Spieler“ im Rückfeld direkt wieder verteidigen und den **Ballvortrag** stören. An der Mittellinie übernimmt dann die neue Defense.



Variation

- Bei erfolgreicher Offense dürfen die 4 Spieler erneut auf den anderen Korb angreifen. Das gilt so lange bis sie nicht mehr erfolgreich sind.
- Die Defense kann eine Doppelsituation an der Mittellinie schaffen, wenn die „neue Defense“ ihre Gegenspieler direkt an der Mittellinie aufnimmt.
- Es gibt nur eine Abschlussmöglichkeit.

Lerneffekt/ Ziel der Übung

- Überzahlspiel für die Offense
- Unterzahl verteidigen
- Anspielen des Trailers (Center der über die Freiwurflinie in die Zone schneidet und vom Flügelspieler angepasst werden kann)

Organisation/ Bemerkungen:

- Achte darauf, dass nach der Offensivaktion direkt die Defense gespielt wird.
- Nach Korberfolg immer Einwurf Baseline
- Der Angriff sollte möglichst schnell abgeschlossen werden, weil man auch im Spiel maximal für wenige Sekunden eine Überzahlsituation erzeugen kann.

Tipp

- Bei dieser Übung kann gut das Anspiel auf den Trailer geübt werden.

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	X			X	X