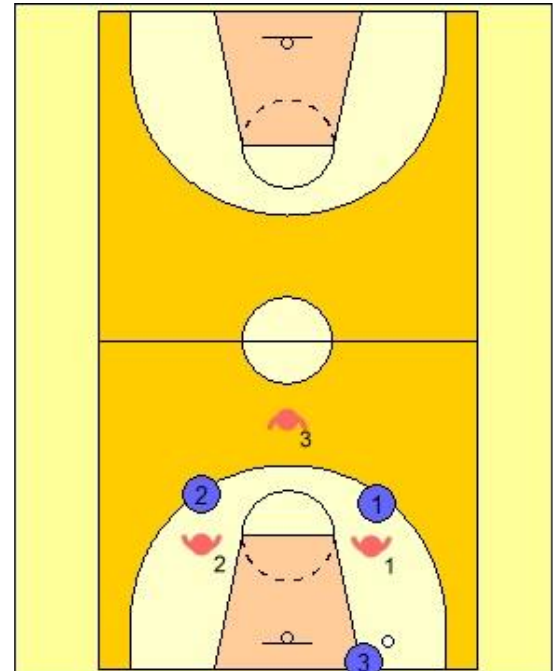


Face to face Defense Drill

Spieler (optimal)	Spieler (min./max.)	Altersklasse	Bälle	Körbe
 12	 6/12	 U16	 2	 2

Übungsbeschreibung:

- Die Übung gilt auf Vorbereitung einer Ganzfeld Man-to-Man Presse. Hier sollen alle Spieler bis zur oberen Dreipunktlinie Face to Face verteidigt werden. Es sollen also die Passwege geschlossen werden.
- Aufstellung wie rechts. V3 steht 2-3 Meter hinter der Dreierlinie, um Lobpässe zu verhindern.
- Die Spieler O1 und O2 versuchen sich innerhalb des 3-Punkte-Bereiches freizulaufen. Die Spieler V1 und V2 sehen nicht zum Ball, sondern reagieren auf die Bewegungen der Offensivespieler. Dabei ist Beinarbeit gefragt und viel Arbeit mit den Händen, um einfache Pässe zu verhindern.
- Sollte ein Block gestellt werden, wird dieser gewischt, d.h. die Gegenspieler werden übergeben und die Face to Face Verteidigung aufrecht erhalten.
- Ist der Ball dann doch ins Spiel gekommen, spielen O1 und O2 gegen V1 und V2 auf den anderen Korb einen Abschluss.



Variation

- V1 kann auch zunächst weggelassen werden, allerdings läuft man dann Gefahr das alle Einwürfe mit einem Lob Pass ins Spiel gebracht werden, was nicht Ziel der Übung ist.

Lerneffekt/ Ziel der Übung

- Defense Face-to-Face
- Beinarbeit

Organisation/ Bemerkungen:

- Die Spieler sollten ständig zwischen Offense und Defense und verschiedenen Positionen wechseln und nicht immer der Einwerfer oder der Safety sein.

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