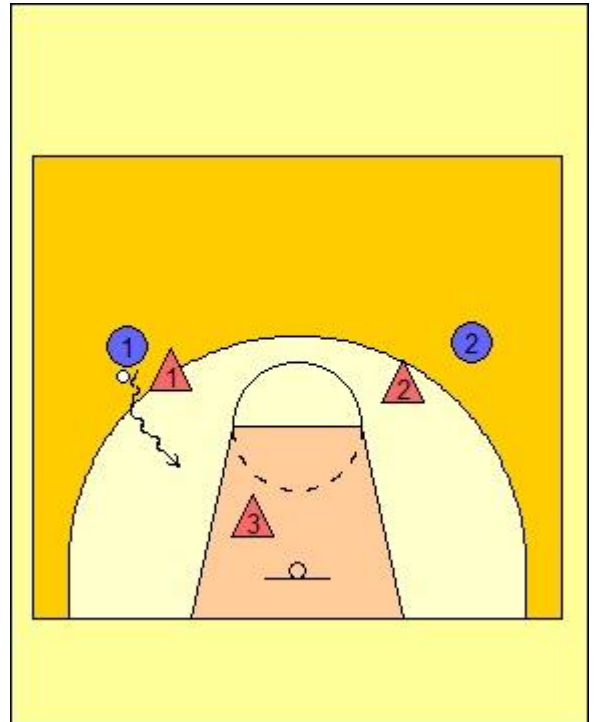


2 gegen 2 + Safety

Spieler (optimal)	Spieler (min./max.)	Altersklasse	Bälle	Körbe
 5	 5/10	 U14	 1-2	 1-2

Übungsbeschreibung:

- Der Drill bzw. die Spielform kann zu je 5 Spielern auf einen Korb durchgeführt werden.
- Es wird 2 gegen 2 + einen weiteren Verteidiger unter dem Korb (Safety) gespielt. Dieser Spieler darf sich nur in der Zone aufhalten.
- Ziel des Offensivspielers mit Ball muss sein seinen direkten Gegenspieler im 1-1 zu schlagen, um dadurch eine bessere Möglichkeit im Spiel 2 gegen 2 zu bekommen.
- Der andere Offensivspieler O2 soll seinen Gegenspieler binden und ggf. im richtigen Moment nach einem Cut oder Jap step zum Korb zu gehen, um auf diesem Weg seinen direkten Gegenspieler zu schlagen.
- So ist optimal ein 2-1 zu erreichen.
- O2 soll auf weitere Dinge achten:
 - Spacing (Abstand zum Mitspieler halten)
 - Sich ständig als Passstation anbieten
 - oder seinem Mitspieler einen Block zum Pick and Roll oder Pick and Pop zu stellen.



- Die Defensivspieler mit direktem Gegenspieler sollen versuchen ihren Gegenspieler im 1-1 zu halten.
- Der Safety (V3) soll bei einem Durchbruch des Dribblers zum Korb den Spieler möglichst am Zonenrand stoppen.

Variation

- Die Teams sollten nach einer bestimmten Anzahl von Angriffen, einer vorgegebenen Zeit oder nach einer vorgegebenen Anzahl an Treffern gewechselt werden, so dass jeder Spieler einmal jede Position gespielt hat.

Lerneffekt/ Ziel der Übung

- Offense: Gegenspieler im 1-1 schlagen
- Spacing
- Pick and roll/ pick an pop
- Defense: Safety soll Dribbler am Zonenrand stoppen.

Organisation/ Bemerkungen:

- Siehe bei Variation

Durchführung in Trainingsphase:

Warm up	Warm up2 (2. Übung)	Mitte	Ende	Cooldown
		X		

Enthält folgende Elemente:

Dribbling/ Ballhandling	Passen/ Fangen	Lay up	Wurf	Kond.	Koord.	Defense	Spiel
X	X					X	X