



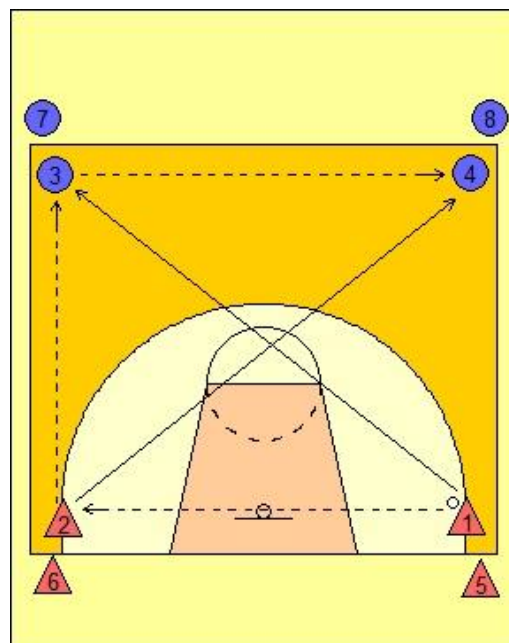


2 gegen 2 Diagonal-Drill

Spieler (optimal)	Spieler (min./max.)	Altersklasse	Bälle	Körbe
 8	 7/12	 U16	 1	 1

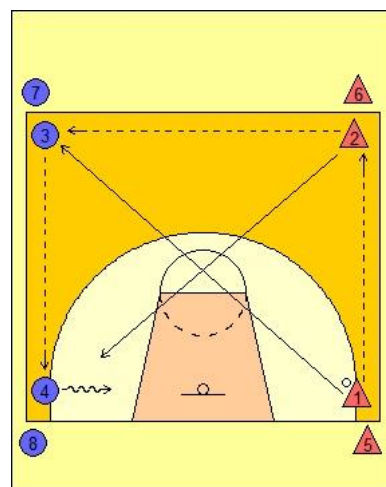
Übungsbeschreibung:

- **Aufstellung wie links (entweder Variante 1 oder 2)**
- **Der Ball wird von Spieler V1 nach V2 nach O3 und nach O4 gepasst.**
- **Nach dem Pass läuft V1 diagonal zu O3 und verteidigt diesen.**
- **O2 läuft nach dem Pass zu O3 ebenfalls diagonal und verteidigt O4.**
- **O3 und O4 dürfen mit am Angriff erst beginnen, wenn O4 den Ball gefangen hat.**
- **Nach Abschluss des Durchganges stellen sich alle Spieler in Passrichtung eine Station weiter an.**



Variante 1

- **Variante 1:**
 - **Der Ball wird links herum gepasst. Die beiden Offensivspieler stehen an der Mittellinie.**
- **Variante 2:**
 - **Der Ball wird rechts herum gepasst. Die beiden Offensivspieler befinden sich auf einer Seite, die Verteidiger auf der anderen Korb-Korb-Seite**
- **Durch diese verschiedenen Aufstellungen können auch verschiedene Spielsituationen trainiert werden.**



Variante 2

Variation

- siehe oben

Lerneffekt/ Ziel der Übung

- 2 gegen 2
- Pick and roll, Give and go
- Defense: Aufnahme des Offensespielers in der Bewegung.

Organisation/ Bemerkungen:

Die Pässe sollen schnell und genau erfolgen. Durch langsame und ungenaue Pässe dürfen sich die Verteidiger keine bessere Ausgangsposition verschaffen.

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