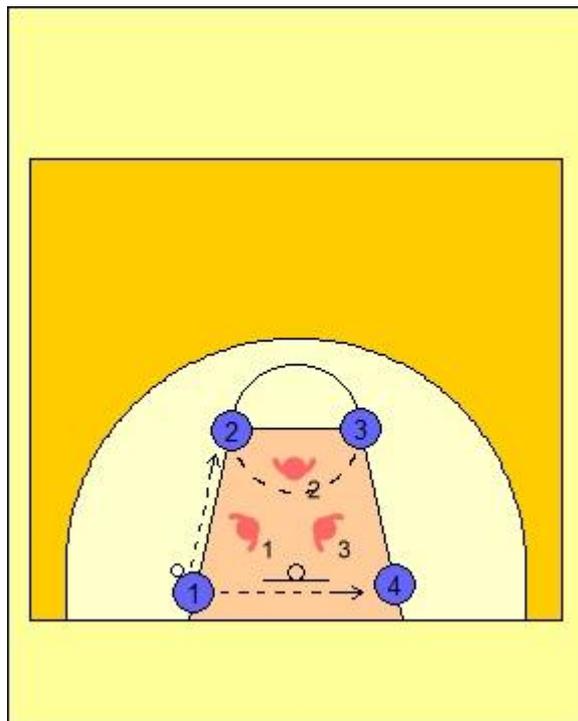


## 4 – 3 Zonenpassen

Spieler (optimal)	Spieler (min./max.)	Altersklasse	Bälle	Körbe
 7	 7/7	 U12	 1	 1

### Übungsbeschreibung:

- Die Offense Spieler O1, O2, O3 und O4 passen sich den Ball zu, dürfen aber den Zonenrand dabei nicht verlassen.
- Hinweise Offense:
  - Passfinten
  - Blickfinten
- Hinweise Defense:
  - Aktive Verteidigung mit intensiver Zusammenarbeit, Kommunikation und Finten



### Variation

- Verteidiger sollen zunächst nur den Ball attackieren, später auch den Körper.
- Zunächst nur passen, später auch Werfen erlauben.\*
- Offense zunächst ohne später mit dribbeln.
- \*Später: Der Werfer darf zum Rebound gehen und die Defense muss ausboxen und rebounden.

### Lerneffekt/ Ziel der Übung

- Passen
- Pass- und Blickfinten
- Sternschritt
- Defense: Ball und Körper attackieren
- Defense: Kommunikation

### Organisation/ Bemerkungen:

- Die 4 Offensespieler stellen sich auf die Zonenrandlinien, die 3 Verteidiger in die Zone. Die Angreifer haben den Ball.

### 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	