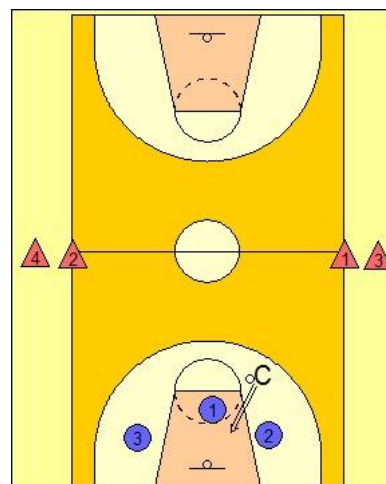


3-2 Kontinuum mit Einstieg an der Mittellinie

Spieler (optimal)  7	Spieler (min./max.)  7/11	Altersklasse  U14	Bälle  1	Körbe  2
---	--	--	---	---

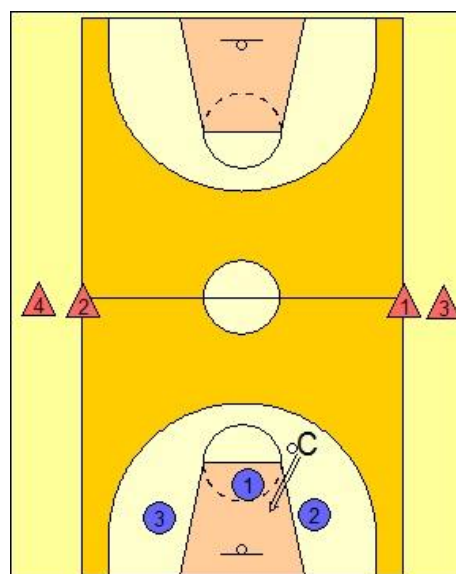
Übungsbeschreibung:

- Zum Start des Drills stellen sich 3 Spieler zum Rebound unter einem Korb auf. Die restlichen Spieler verteilen sich links und rechts jeweils am Ende der Mittellinie.
- Der Coach wirft den Ball auf den Korb. Alle 3 Spieler gehen zu Rebound.



Einstieg

- Sobald ein Spieler den Rebound gefangen hat, dürfen jeweils die ersten Spieler der beiden Gruppen an der Mittellinie sich für die Defense aufstellen. Dabei müssen sie sich absprechen, welcher Spieler in der Tandem- Aufstellung hinten bzw. vorne steht.
- Die drei Angreifer müssen nach dem Rebound schnellstmöglich den Fastbreak organisieren.
- Dazu soll der Rebounder den Ball schnell auf den Outlet passen, der Ball dann über die Mitte gebracht werden und die beiden Außenspieler belegt werden.
- Nach Abschluss des Angriffs (nur eine Abschlussmöglichkeit) greifen die beiden Verteidiger zusammen mit dem Spieler an, der zuvor abgeschlossen hat oder einen Fehler (z.B. Fehlpass) gemacht hat. Die anderen beiden Spieler der alten Offense stellen sich jeweils an den Gruppen an der Mittellinie an.
- An der Mittellinie wird nun immer wie zuvor verfahren.



Variation

- keine

Lerneffekt/ Ziel der Übung

- Fastbreak + Einleitung
- Absprache Defense
- 3-2 Überzahl ausspielen

Organisation/ Bemerkungen:

- Darauf achten, dass die Defense nicht zu früh startet.
-

Durchführung in Trainingsphase:

Enthält folgende Elemente:

Warm up	Warm up2 (2. Übung)	Mitte	Ende	Cooldown	Dribbling/ Ballhandling	Passen/ Fangen	Lay up	Wurf	Kond.	Fastbreak	Defense	Spiel
	X					X	X			X	X	X