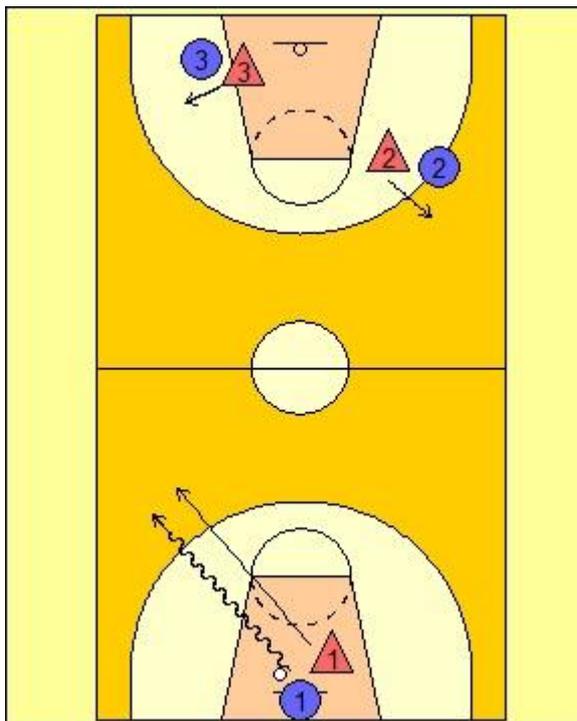


## Defense beim Spielaufbau

Spieler (optimal)  8	Spieler (min./max.)  6/10	Altersklasse  U14	Bälle  1	Körbe  1
--	---	---	--	--

### Übungsbeschreibung:

- **Mannverteidigung:** Der Drill beginnt mit einem Hand off unter dem Korb.
- Ziel des Verteidigers ist es dem Dribbler direkt nur eine Seite für das erste Dribbling anzubieten und ihn dann nicht wieder über die Korb-Korblinie zurückzulassen.
- Der Verteidiger soll lernen das richtige Verhältnis zwischen hohem Druck auf den Dribbler und „nicht überlaufen zu werden“ zu finden. Wir er überlaufen muss er den Dribbler wieder überholen und weiter verteidigen – nie stehenbleiben
- Zunächst startet die Übung im 1-1 über das ganze Feld. Danach werden zunächst ein Angreifer und Verteidiger- Paar ins Vorfeld gestellt. Hier sollen die Verteidiger verhindern, dass sie den Ball vom Aufbauspieler bekommen.



- Es soll zunächst keine Hilfe gespielt werden!! Jeder ist für seinen Offense-Spieler zuständig.
- Wechsel: Nach Abschluss wird das Pärchen O1 und V1 zu O2 und V2 usw.

### Variation

- Ein weiteres Angreifer/ Verteidiger Paar kann eingesetzt werden.
- Der Ball muss vor dem Abschluss zunächst von wenigstens 2 Offensivspielern berührt werden, später alle drei.
- Es dürfen Blocks von der Offense gestellt werden, die von der Defense rechtzeitig angesagt werden müssen.

### Lerneffekt/ Ziel der Übung

- Defense am Dribbler
- Deny Verteidigung bei den Spielern ohne Ball

### Organisation/ Bemerkungen:

- Auf schnelle, technisch saubere Defense achten. Möglichst ohne Foul

- Wichtig bei dieser doch sehr simplen Übung ist die Intensität und der Wille seinen Spieler um jeden Preis verteidigen zu wollen und ihm keinen Zentimeter zu viel Raum zu geben!

### 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