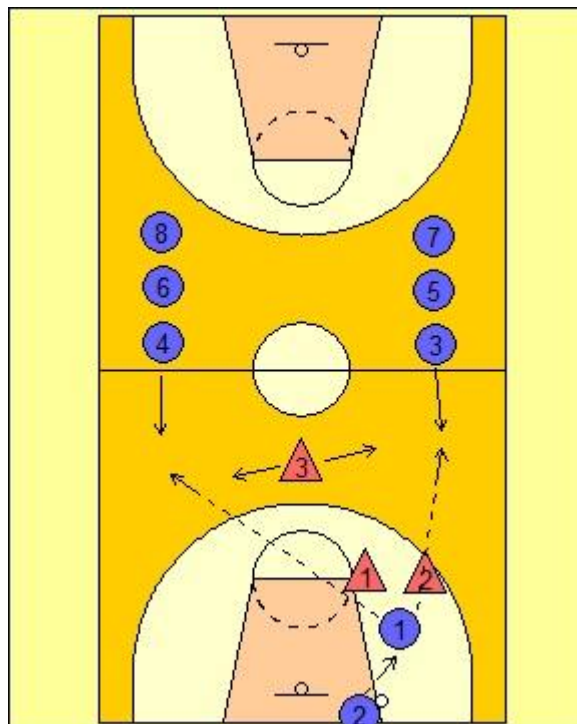


Full court press passing

Spieler (optimal)	Spieler (min./max.)	Altersklasse	Bälle	Körbe
 10	 7/12	 U14	 1-2	 0

Übungsbeschreibung:

- Aufstellung wie rechts.
- Spieler O2 wirft den Ball zu O1 ein, der sich etwas unterhalb der Freiwurflinie anbietet.
- V1 und V2 „trappen“ (doppeln) O1 direkt nachdem dieser den Ball gefangen hat (nicht vorher).
- Wichtig für O1: Ball sicher fangen und mit beiden Füßen parallel in einer sicheren, tiefen Eintaktstopp landen, ggf. mit einem Sternschritt arbeiten. Dabei soll der Ball direkt am Körper gesichert werden, der Spieler soll sich „breit machen“ und der Blick möglichst schon zum Korb gerichtet werden (kann direkt bei der Landung forciert werden).
- Aufgabe von O1 ist es nun den Ball sicher zu behaupten ohne in Panik zu verfallen. Neben dem Sternschritt soll er auch mit Passtauschungen arbeiten.
- O3 und O4 bieten sich nun im Rückfeld an. V1 spekuliert und versucht den Pass anzufangen, den O1 entweder zu O3 oder O4 spielen wird.



- Wenn es O1 schafft die Defense zu splitten (also zwischen V1 und V2 hindurch zukommen), hat er noch eine bessere Möglichkeit für einen sichern Pass.
- Nach dem Pass oder dem Ballverlust ist der Drill zu Ende und die Spieler stellen sich wie folgt an: O1 und O2 stellen sich an der Gruppe an der Mittellinie an. O3 und O4 werden Einwurfer und Dribbler. Die Defense wird nach 4-5 Durchgängen komplett ausgetauscht.

Variation

- Zum Start kann man die Vorgabe machen, dass V1 und V2 nur Lauf- und Passwege schließen sollen, nicht aber nach dem Ball greifen dürfen.

Lerneffekt/ Ziel der Übung

- Ballhandling Dribbling
- Durchsetzen und passen gegen Doppeln in einer Ganzfeldpresse

Organisation/ Bemerkungen:

- Nicht sofort dribbeln, sondern erst mal die Lage checken...
- Die Position des Dribblers sollte nicht nur vom Aufbauspieler, sondern auch von Flügel und Center eingenommen werden.

- Der Einwurfer darf nicht mehr ins Spiel eingreifen.
- Ziel der Übung ist es durch gute Basics bei dem Drill die Übersicht zu behalten, sich in eine gute Position für einen Pass zu bringen und diesen dann sicher zu spielen.

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	