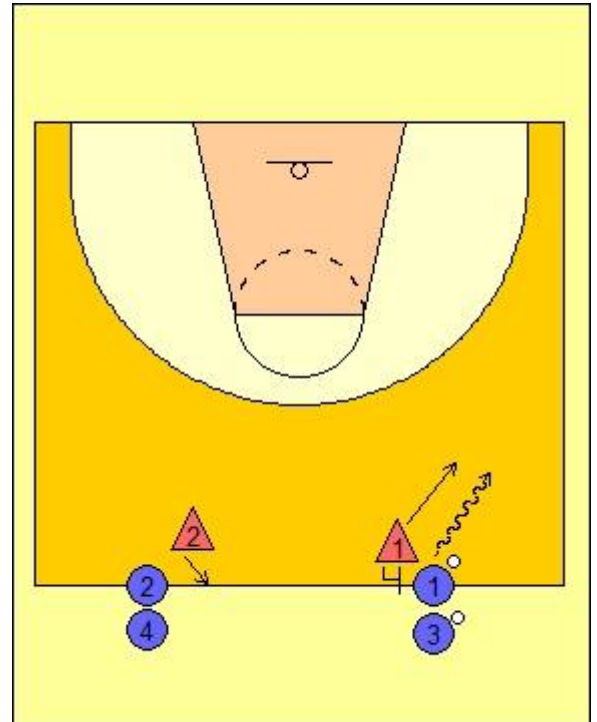


Defense im 2-2 von der Mittellinie

Spieler (optimal)  6	Spieler (min./max.)  2/12	Altersklasse  U12	Bälle  2- 4	Körbe  1-2
---	--	--	--	---

Übungsbeschreibung:

- Gestartet wird an der Mittellinie.
- Die Defense (V1 und V2) nehmen direkt ihre Gegenspieler auf.
- V1 verteidigt am Ball und soll folgende Aufgaben erfüllen:
 - Dribbler zu Seite bringen (Mitte schließen)
 - Sich nicht überrechnen zu lassen.
 - Beendet O1 das Dribbling soll der Spieler umgehend „zu“ gemacht werden, so dass dieser keinen einfachen Pass mehr spielen kann.
- V2 verteidigt den Spieler ohne Ball und verteidigt intensiv den Passweg. Außerdem soll er durch „Bumpen“ den Weg in die Zone blockieren oder wenigstens stören (Achtung: kein Foulspiel). Backdoor Anspiele vermeiden.
- Die Offense bekommt zur Aufgabe mindestens einen Pass spielen zu müssen bevor auf den Korb geworfen wird.
- Auch die Rebound- Situation soll/ kann trainiert werden.



- Blöcke sind zunächst nicht erlaubt.
- Die alte Defense geht nach dem Durchgang raus und wird durch die alte Offense ersetzt.

Variation

- Anzahl der vorgegebenen Pässe variieren (1-3)
- Weitere Vorgabe: Der Dribbler muss an der Dreierlinie abstoppen.
- Blockspiel erlauben.
- Die Defense muss so lange drin bleiben, bis sie sich den Ball erkämpft hat (ohne Foul)

Lerneffekt/ Ziel der Übung

- Defense am Ball
- Deny Defense (intensive Passstrahlverteidigung bei Spielern ohne Ball)
- „Mitte zu“ bei Verteidigung am Ball
- Side Steps
- (Optional): Blockbekämpfung

Organisation/ Bemerkungen:

- Die Spieler sollen ständig den Ball und den Gegner sehen.
- Auf saubere Defense ohne Foul achten.

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	X