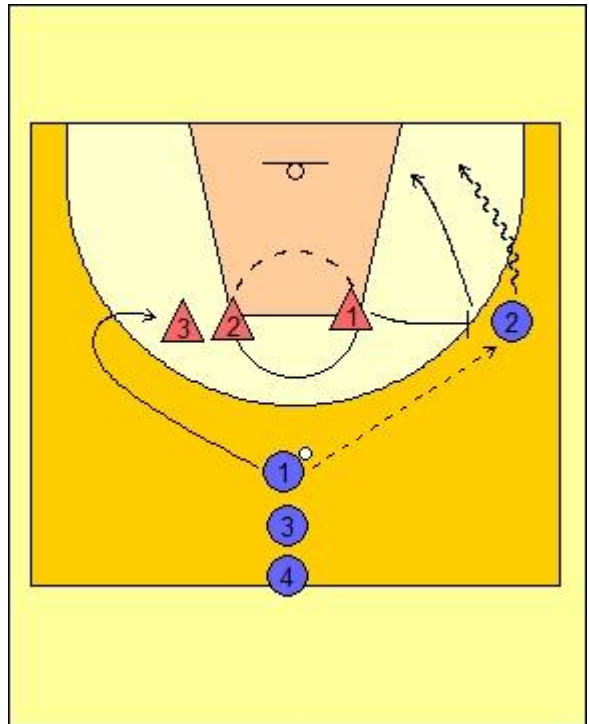


Run with the ball defense

Spieler (optimal) 6	Spieler (min./max.) 5/10	Altersklasse U18	Bälle 1	Körbe 1
------------------------	-----------------------------	---------------------	------------	------------

Übungsbeschreibung:

- Dieser Drill dient als Übung für eine Zonenverteidigung für die beiden oberen Spieler in einer 2-1-2 oder 2-3 Zone.
- V1 steht am Ellbow. O1 ist Aufbau und steht mit 1-2 Meter Abstand hinter der Dreierlinie auf der Korb-Korb-Linie. O2 steht als Forward in Verlängerung der Freiwurflinie an der Dreierlinie.
- O1 passt zu O2. Sobald der Ball die Hand von O1 verlässt soll V1 bereits zu O2 heraus sprinten, so dass er bereits bei Ballerhalt in eine gute Defensestellung kommt, um dann das Penetration- Dribbling von O2 in die Mitte zu verhindern.
- Im Anschluss wird 1-1 gespielt, wobei das Ziel von V1 ist O2 nicht in die Zone, sprich in die Mitte zu lassen.



Variation

- über die linke Spielfeldseite (spiegelverkehrt)

Lerneffekt/ Ziel der Übung

- Der Verteidiger soll bei diesem Drill lernen bereits mit dem Ball zum Gegenspieler zu laufen, um direkt verteidigen zu können und nicht erst dann loslaufen, wenn dieser den Ball bereits gefangen hat – sprich nicht hinterherlaufen.

Organisation/ Bemerkungen:

- Gefragt ist eine schnelle Reaktion des Verteidigers, wenn der Ball die Hand von O1 verlässt.

Enthält folgende Elemente:

- V1 soll die letzten Schritt zu O2 verkürzen, um auf evtl. Aktionen von O2 reagieren zu können – zusätzlich tiefer Körperschwerpunkt.

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