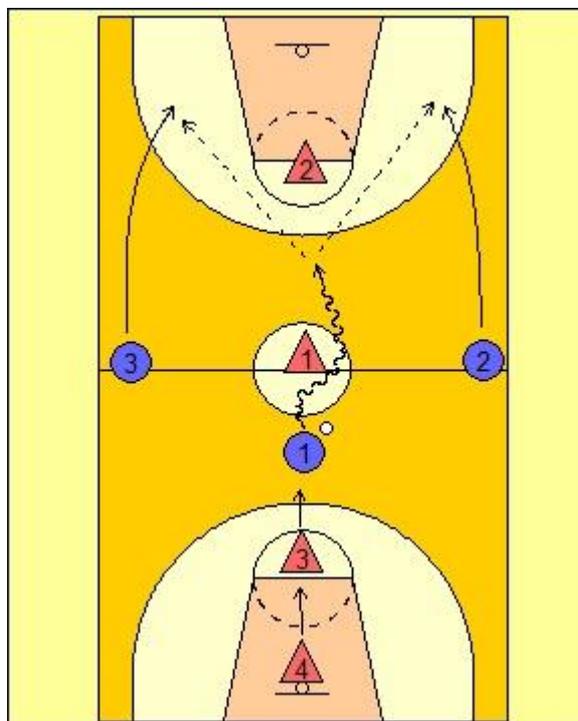


Kein 3-2 – 3-1 ist das Ziel!

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

Übungsbeschreibung:

- **Drei Offensivspieler starten kurz hinter der Mittellinie. Vor jedem Korb stehen zwei Verteidiger hintereinander (Tandemaufstellung). Der 1. Verteidiger steht bereits an der Mittellinie, der zweite an der Freiwurflinie.**
- **Ziel ist es nun NICHT ein 3-2 auszuspielen sondern eine 3-1 Situation zu erzeugen.**
- **Dazu soll der Dribbler (O1) versuchen mit seinem Geschwindigkeitsvorteil an Angreifer den Verteidiger V1 zu schlagen, also an diesem vorbeizugehen.**
- **O2 und O3 müssen nun bereits vor dem Dribbler sein. Jetzt hat O1 zwei Passoptionen sowie, wenn V2 spekuliert auch selber besser zum Korb gehen zu können.**
- **Nach Abschluss läuft der Spieler, der abgeschlossen hat bzw. den Fehler gemacht hat mit den beiden Verteidigern den Angriff auf den anderen Korb. Die beiden anderen Offensivspieler werden zur Verteidigung.**


Variation

- Vergl.: 3-2 Kontinuum oder Eleven and break Drill

Lerneffekt/ Ziel der Übung

- Beim 3-2 ist für die Verteidigung vorhersehbar welcher Spieler den Ball bekommen soll, weil ja ein Spieler frei ist. Dadurch, dass der erste Verteidiger bereits vom Dribbler geschlagen wird, gibt es jetzt zwei Optionen als Pass.
- 3-2, 3-1
- Fastbreak

Organisation/ Bemerkungen:

- Vorgabe ist, dass der erste Verteidiger immer bereits an der Mittellinie steht und versucht den Dribbler zu stoppen.
- Der Angriff muss dann schnell abgeschlossen werden, so dass V1 nicht mehr in der Verteidigung eingreifen kann.

- O1 muss in der eignen Hälfte nach Ballerhalt bereits versuchen Geschwindigkeit aufzunehmen, um im 1-1 diesen Vorteil nutzen zu können. Dazu kann er verschiedene Fakes anwenden, um V1 besser schlagen zu können.

Durchführung in Trainingsphase:

Warm up	Warm up2 (2. Übung)	Mitte	Ende	Cooldown
	X	X		

Enthält folgende Elemente:

Dribbling/ Ballhandling	Passen/ Fangen	Lay up	Wurf	Kond.	Koord.	Defense	Spiel
	X	X					X