

Deutscher Basketball Bund

B-Trainerausbildung 2017

Prüfungslehrgang Süd BA 2172

Heidelberg am 09.09.2017



**Technisch-taktische Grundlagen – Verteidigung 1-1 am Dribbler
Gruppen- und Mannschaftstaktik – Angriff 3-3 Pick & Slip**

von

B-Traineranwärter

Sören Allgeier

Inhaltsverzeichnis

| | |
|--|----|
| 1. Allgemeine Voraussetzungen | 1 |
| 1.1 Vorstellung des Trainers | 1 |
| 1.2 Organisatorische Voraussetzungen | 2 |
| 1.3 Materialien..... | 2 |
| 2. Sachanalyse..... | 3 |
| 2.1 Verteidigung 1-1 am Dribbler | 3 |
| 2.2 Angriff 3-3 Pick and Slip | 4 |
| 3. Trainingsziele | 5 |
| 3.1 Verteidigung 1-1 am Dribbler | 5 |
| 3.2 Angriff 3-3 Pick and Slip | 6 |
| 4. Handlungsanweisungen | 6 |
| 4.1 Verteidigung 1-1 am Dribbler | 6 |
| 4.2 Angriff 3-3 Pick and Slip | 7 |
| 4.2.1 Aufbau (ballführende Spieler)..... | 7 |
| 4.2.2 Center (Blocksteller)..... | 7 |
| 4.2.3 Flügel | 7 |
| 5. Methodische Überlegungen/ Belastungsdynamik | 8 |
| 5.1 Warm-up | 8 |
| 5.2 Verteidigung 1-1 am Dribbler | 8 |
| 5.3 Angriff 3-3 Pick and Slip | 9 |
| Literatur | 9 |
| Verlaufsplan..... | 10 |

1. Allgemeine Voraussetzungen

1.1 Vorstellung des Trainers

Spielerfahrung

| | |
|-------------|---|
| 2002-2009 | BC Wiesbaden – Jugendoberliga, Landesliga Süd (Günter Steppich, Hubertus Jantzen, Marco Mahrhold) |
| 2009- 2010 | TV Kirchheimbolanden – 2. Regionalliga Südwest (Miro Sovic) |
| 2010- 2015 | TVG Baskets Trier – Oberliga Rheinland-Pfalz/Saar (Daniel Burens, Michael Edringer, Dragan Dojcin) |
| 2015 – 2016 | MJC Trier – Oberliga Rheinland- Palz/Saar (Michael Edringer) |
| seit 2016 | Römerstrom Gladiators II - 2. Regionalliga Südwest/Nord (Kevin Ney, Christian Held) |

Trainertätigkeit

| | |
|-------------|--|
| 2004 – 2007 | Jugendtrainer beim Basketballclub Wiesbaden (weibliche U13/15) |
| 2005 - 2017 | Trainer beim Basketball Ostercamp des Gutenberg Gymnasiums Wiesbaden |
| 03/2007 | Erwerb der Basketball Schiedsrichterlizenz |
| 2011 – 2016 | Headcoach bei den TVG Baskets Trier (männliche U16, U18, Landesliga Herren) |
| 09/2012 | Erwerb der Basketball Trainer Lizenz (C- Leistungssport) |
| 2012 – 2015 | AG Leiter bei der Treveris Basketball AG (TBB) Schulprojekt |
| 12/2012 | Jugendtrainer beim Weihnachtscamp der TVG Baskets Trier |
| 2013 – 2015 | Trainer bei den jährlichen TBB Grundschultagen |
| 2013 – 2016 | Organisation und Leitung diverser Basketballcamps und Projekte für die TVG Baskets Trier |
| seit 2013 | Headcoach des Basketball Stützpunkttrainings im Bezirk Trier |
| 2014 – 2016 | Assistenztrainer im Basketballverband Rheinland-Pfalz (unter Reiner Chromik) |
| seit 2014 | Referent bei Trainerlehrgängen des BVRP (bis C-Lizenz) |
| 2015 | Trainer beim ING-Diba Talente mit Perspektive in Ulm und Heidelberg |

Berufliche Qualifikation

10/2010 – 04/2015 Studium an der Universität Trier

Abschluss: Bachelor of Arts (Soziologie (HF), Erziehungswissenschaften (NF))

seit 07/2015 Sozialpädagoge im Palais e.V. Bernkastel-Wittlich (Bereich
Hilfe zur Erziehung)

1.2 Organisatorische Voraussetzungen

Als Demokader fungiert eine gemischte Mannschaft aus der U16 und U18 des USC Heidelberg. Das Trainingsprogramm ist für 12 Spieler konzipiert, die im Hauptteil auf zwei Körben trainieren. Für die Wurfsequenzen werden sechs Körbe benötigt.

Es wird davon ausgegangen, dass die Lerngruppe die Grundlagen der 1-1 Verteidigung bereits beherrscht. Ebenso wird der gruppentaktische Teil der Trainingseinheit auf den Grundkenntnissen der Offense-Automatismen und dem On-Ball-Screen aufgebaut. Auf dieser Basis wird der technische Trainingsteil zur Vertiefung der Grundlagen genutzt.

1.3 Materialien

Für das Aufwärmen werden zwei Agility-Leitern benötigt. Alternativ können jedoch auch Markierungen mit Tape auf dem Hallenboden geklebt werden.

Für den gruppen- und mannschaftstaktischen Teil des Trainings werden Markierungshemden in drei verschiedenen Farben benötigt, sodass vier Dreierteams eingeteilt werden können. Zur grafischen Darstellung/ Visualisierung wird ergänzend das Coachingboard genutzt.

Für den technischen Trainingsteil, sowie für die Wurfsequenzen, werden sechs Basketbälle benötigt. Für den gruppentaktischen Teil werden nicht mehr als zwei Basketbälle zum Einsatz kommen.

2. Sachanalyse

2.1 Verteidigung 1-1 am Dribbler

Die 1-1 Verteidigung am Dribbler ist ein Bereich der Individualtaktik. Das Ziel der Verteidigung ist es, den ballführenden Spieler vor sich zu halten und somit die Position zwischen Korb und Ball einzunehmen und den Gegenspieler daran zu hindern, auf direktem Weg zum Korb durchzubrechen. Ist diese Aufteilung dauerhaft gewährleistet, kann von einer erfolgreichen Verteidigung gesprochen werden.

Bei der Schulung der 1-1 Verteidigung am Dribbler ist es essentiell, die Ganzfeldverteidigung zu trainieren. Dies beinhaltet vor allem die Verteidigung im Ballvortrag. Hierbei ist es nicht das vorrangige Ziel, dem Angreifer den Ball abzunehmen, sondern möglichst viel Druck auf den angreifenden Spieler auszuüben, um somit den Ballvortrag zu erschweren. Gelingt dies, ist es für die angreifende Mannschaft schwieriger, in ein geordnetes „Setplay“ zu gelangen, bzw. hat diese durch das Herunterlaufen der Shotclock weniger Zeit für ihre Angriffssequenz.

Allerdings sollte bei der Verteidigung auf das richtige Maß an Druck, der auf den Angreifer ausgeübt wird, geachtet werden. Das heißt der Abstand zum ballführenden Spieler muss kontrolliert werden. Durch den überdurchschnittlich großen Platz im Vorfeld kann der Angreifer den Verteidiger bei falschem Abstand leicht überspielen und somit eine Überzahlsituation kreieren. Aus diesem Grund gilt als Richtlinie eine Armlänge Abstand, dadurch besitzt man weiterhin die Möglichkeit Druck auf das Dribbling auszuüben aber zeitgleich auch auf den Antritt des Angreifers zu reagieren.

Des Weiteren sollte möglichst verhindert werden, dass der Angreifer den Ballvortrag über die Mitte des Spielfeldes (Korb-Korb-Linie) vollbringt. Als Markierung hierfür sollten die Seitenlinien dienen. Hier besitzt der ballführende Spieler deutlich weniger Möglichkeiten auf das Angriffsspiel Einfluss zu nehmen.

Zu welcher Seitenlinie der Angreifer gedrängt wird, ist in den gruppentaktischen Überlegungen des Trainers beinhaltet. Im Jugendbereich sollte der ballführende Spieler immer auf seine schwächere Hand gezwungen werden. Ein weiterer Aspekt könnte die kollektiv-taktisch definierte Seite sein. Beispielsweise bei einer

Ganzfeldpresse und einem Trap bzw. Doppeln an der Seitenlinie hat der Verteidiger am Dribbler die Aufgabe den Angreifer in eine genau definierte Position auf dem Spielfeld zu bringen. Hierbei spielt auch die Kommunikation eine wichtige Rolle.

Zusammengefasst lässt sich sagen, dass die Verteidigung im 1-1 am Dribbler vor allem im Ballvortrag elementar wichtig ist, um der angreifenden Mannschaft möglichst wenige Handlungsspielräume zu gewährleisten.

2.2 Angriff 3-3 Pick and Slip

Um auf den Angriff 3-3 Pick and Slip einzugehen, werden die gruppentaktischen Elemente des Angriffsspiels vorausgesetzt. Hierbei spielen vor allem die Automatismen (Automatics) des Angriffsspiels eine elementare Rolle. Anders als im 2-2 ergeben sich im 3-3 deutlich mehr Handlungsmöglichkeiten. Ebenso kommen in dieser Spielform die Automatismen und das damit verbundene Prinzip der Motion-Offense (Cut and Fill) zum Einsatz. Zudem nimmt die Raumaufteilung (Spacing), vor allem auch im Pick and Slip, eine entscheidende Rolle ein: Durch ein gutes Spacing ergeben sich deutlich mehr Handlungsspielräume für die angreifende Mannschaft, die Verteidigung wird erschwert, da die Wege zu den Hilfen verlängert werden und somit öfters rotiert werden muss.

Das Pick and Slip bildet eine mögliche Option für die angreifende Mannschaft, wenn die Verteidigung den On-Ball-Screen auf bestimmte Formen verteidigt. Vor allem beim Trap und Hedge bzw. Hard-Hedge muss der Blocksteller den Vorteil erkennen und nicht das Roll oder Pop als Option nutzen, sondern auf schnellstmöglichen Weg den Korb attackieren. Aus dieser Spielsituation ergeben sich verschiedene Optionen, welche in dem gruppentaktischen Teil meiner Lehrprobe geschult werden sollen.

Die Variante des 3-3 kann in verschiedenen Konstellationen gespielt werden. In meiner Lehrprobe habe ich mich für eine Grundaufstellung, bestehend aus Aufbau, Flügel und Center entschieden. Diese Aufstellung dient sowohl im kompletten Übungsablauf, als auch im 3-3, als Orientierung und sollte somit nicht verändert werden. Der ballführende Spieler (Blockempfänger) positioniert sich mit Hilfe von Dribblings an der Dreierlinie - Verlängerung Zonenrand (Slot) - sodass ein High-

Pick and Slip gespielt werden kann. Der Center (Blocksteller) startet auf der ballentfernten Seite (Weakside) im Low Post. Der dritte Spieler, der sich auf der Ballseite auf der Flügelposition auf Höhe des dicken Blocks am Zonenrand aufstellt, kommt so dazu, dass er beim Ballempfangen neben der Penetration zur Korb-Korb-Linie auch genügend Raum besitzt um mit einer Penetration zur Baseline zu attackieren. Dies ist aus der Corner nur bedingt möglich.

Als Grundvoraussetzung für das Pick and Slip wird der Screen Richtung Korb-Korb-Linie gestellt. Dadurch hat der ballführende Spieler die Möglichkeit, durch die Mitte zu attackieren. Dies ist allerdings bei den oben genannten Verteidigungsarten nur bedingt möglich. Sollte es dennoch geschehen und sollte der Angreifer zur Mitte gelangen, muss der Blocksteller einen anderen Winkel beim Slip laufen, dies werde ich allerdings in meiner Lehrprobe aufgrund der Komplexität und des Zeitrahmens nicht darstellen. Inhaltlich würde dies in weiteren Trainingseinheiten folgen. In meiner Lehrprobe werde ich auf folgende drei Optionen eingehen:

- Direktes Anspiel auf den slippenden Spieler
- Direktes Anspiel auf den slippenden Spieler der die Hilfe zieht und zum Flügel einen Kick-out Pass spielt.
- Der slippende Spieler wird durch die Helpside vom Flügelverteidiger aufgenommen, sodass der angreifende Flügelspieler mit einem Pass eingebunden wird. Woraus sich ebenfalls erneut mehrere Optionen ergeben.

3. Trainingsziele

3.1 Verteidigung 1-1 am Dribbler

Im Vordergrund steht, dass der Verteidiger durch saubere Beinarbeit den Angreifer vor sich halten kann und den Weg zum Korb blockiert. Ebenso sollten die Möglichkeiten dargestellt werden, wie der Verteidiger daran gehindert werden kann, über die Mitte zu gehen und ihn somit zu einem Handwechsel zu zwingen. Außerdem sollte verdeutlicht werden, wie die Verteidigungsposition kurzzeitig aufgelöst werden kann um mit Sprintschritten vor den Angreifer zu kommen und wieder eine reguläre Verteidigungsposition einzunehmen.

3.2 Angriff 3-3 Pick and Slip

Im Vordergrund steht die Schulung von gruppentaktischen Optionen des High Pick and Slip auf einer Feldseite. Dabei sind die taktischen Ziele die Schulung das Spiel zu lesen und Entscheidungen zu treffen. Es muss vor allem auf die Defense geachtet und die bestmögliche Option erkannt werden. Für Jugendliche ist das Entscheidungstraining ein elementar wichtiger Bestandteil des gruppentaktischen Trainings.

4. Handlungsanweisungen

4.1 Verteidigung 1-1 am Dribbler

- *Grundstellung:* Gesicht zu Gesicht, etwas mehr als eine schulterbreite tiefe Stellung, Oberkörper gerade, Nase auf Ballhöhe, Hand in Gleitrichtung nach oben (Pass erschweren), andere Hand mit Daumen nach oben am Gegenspieler auf Hüfthöhe (Dribbling und Handwechsel erschweren)
- *GRAN-Technik* bei der Seitbewegung, GR – Greifen, A-Abstoßen, N - Nachsetzen
- Der Verteidiger stoppt den Drive über die Mitte in dem er die Grundstellung auflöst und mit schnellen Schritten vor den Verteidiger kommt und ihn mit der Brust aufnimmt.
- Beim Richtungswechsel des Angreifers führt der Spieler einen Sternschritt seitwärts-rückwärts aus (Swing Step). Wichtig ist vor allem, dass der Verteidiger nur einen Schritt (keine Zwischenschritte) macht.
- Beim einem Tempowechsel des Angreifers und der möglichen Gefahr des Geschlagenwerdens löst der Verteidiger seine Position auf und dreht sich auf dem hinteren Fuß in eine aufrechte Position. Der Verteidiger sprintet neben dem Angreifer, hat dabei dauerhaft Kontakt mit der Innenschulter zum Gegenspieler um auf entsprechende Richtungsänderung des Angreifers zu reagieren.

4.2 Angriff 3-3 Pick and Slip

4.2.1 Aufbau (ballführende Spieler)

- Mithilfe von Dribblings soll der ballführende Spieler von der Korb-Korb-Linie auf die Position zur Verlängerung des Zonenrandes (Slot) gelangen und damit das High Pick and Slip vorbereiten.
- Backup-Dribbling und Überkopfpass zum slippenden Spieler
- Backup-Dribbling und mit Hilfe eines Sternschrittes den „Hockey-Pass“ zum Flügel vorbereiten.

4.2.2 Center (Blocksteller)

- Schneller Sprint zum Block und im richtigen Winkel den Block setzen (die Beine des Blockstellers sollten die Beine des Verteidigers am Ball einschließen)
- ist ein Fuß des Centerverteidigers oberhalb des oberen Fußes des Blockstellers besitzt dieser den Vorteil und muss den Slip nutzen.
- Ziel zeigen und richtigen Winkel laufen damit Aufbauspieler einen möglichst leichten Pass hat
- bei der Hilfe muss der Center mit einem Jumpstop agieren um kein Offensefoul zu riskieren -> Überkopfpass als Kickout.

4.2.3 Flügel

- mit dem Dribbling des Aufbauspielers läuft der Flügel Richtung Corner (Verlängerung Block am Zonenrand)
- mit dem Pass auf den Center muss der Flügel mit Sidesteps in die Corner und bereit sein den Kickout-Pass des Centers zu empfangen und das Spiel zu lesen.
- ist der Pass auf den Center nicht möglich muss der Flügel den Passwinkel verbessern und Richtung Verlängerung Freiwurflinie sich bewegen.
- empfängt der Flügelspieler den Pass vom Aufbau muss er die Defense lesen
 - o hartes Close-out – Gegenbewegung mit einer harten Penetration
 - o kein Close-out -> freier Wurf

- eventuell das „Mismatch“ im Low Post erkennen, vor allem wenn der Center die Hilfe „pinnt“ und eine gute Position besitzt.

5. Methodische Überlegungen/ Belastungsdynamik

5.1 Warm-up

Die Phase des Erwärmens soll die Spieler auf das folgende Training bestmöglich vorbereiten. Durch die Agility Leiter wird vor allem die Beinmuskulatur, als Vorbereitung zum Defenseteil aufgewärmt. Ebenso wird durch Hinzunahme der Arme auch der restliche Bewegungsapparat für das Training entsprechend vorbereitet. Bei den gegebenen Rahmenbedingungen ist zu erwarten, dass das Team ein gemeinsames Dehnprogramm selbstständig durchführen kann. Dennoch sollte der Coach, vor allem aufgrund der Komplexität der aktiven dynamischen Dehnübungen, zur Korrektur und Hilfestellungen zur Verfügung stehen.

5.2 Verteidigung 1-1 am Dribbler

Die methodische Reihe der 1-1 Verteidigung am Dribbler ist deduktiv, vom Einfachen zum Komplexen, aufgebaut. Sowohl die Übungsform (Zick-Zack-Drill) als auch die grundlegenden Techniken sind der Gruppe bereits bekannt und werden zu Beginn in einer reizarmen Umgebung ausgeführt. Die Komplexität wird im Laufe der Übungsform erhöht. Zu Beginn zielt die Übung darauf ab, dass die Spieler auf eine saubere Technik achten. Hierzu wird vor allem auf die Beinarbeit sehr viel Wert gelegt. Die Komplexität der Übung wird gesteigert in dem die Grundstellung verlassen wird und der Verteidiger dem Spieler mit Sprintsritten folgen muss, sodass dieser wieder die Position vor ihm einnehmen kann. Des Weiteren wird trainiert mit schnellen Schritten vor den Angreifer zu kommen um ihm die Mitte zu schließen und zu einem Handwechsel zu zwingen. Wurden diesen drei Variationen im Übungsablauf trainiert, wird mit hoher Intensität und im 1-1 wiederholt. Schließlich endet die Übungsform nach der Defense im Ballvortrag in einer 1-1 Situation im Halbfeld. Hier muss der Angreifer auf die grundlegenden Prinzipien der Set-Play-Verteidigung (bspw. Korb-Korb-Linie schließen, Wurf

verteidigen) achten. Nach dem konditionell sehr anspruchsvollen Trainingsblock wird zur Erholung eine Freiwurfeinheit eingebaut.

5.3 Angriff 3-3 Pick and Slip

Im gruppentaktischen Teil des Trainings wird das Spiel 3-3 mit der Option des Pick and Slip geschult. Hier ist es von Bedeutung, dass die Spieler bereits die Automatismen in der Offense beherrschen, um das richtige Spacing einzuhalten. Das Anforderungsniveau und die Intensität sollen im Laufe der Übung gesteigert werden. Es ist aus Gründen der universellen Ausbildung und der Förderung des Spielverständnisses darauf zu achten, dass junge Spieler in den entsprechenden Trainingsteilen alle Positionen/Rollen (Aufbau/Flügel/Center) einnehmen. Hierbei sollte man vor allem darauf achten, dass man sich als Trainer von der Akzelerierung einzelner Spieler nicht täuschen lässt. Eine individuelle Ausbildung als Center unterscheidet sich vehement von denen des Aufbaus und Flügels und jeder Spieler sollte möglich jede Position ausfüllen können.

Bei der Übungsform wird direkt mit halbaktiven Verteidigern eingestiegen um das Pick and Slip zu verdeutlichen. Vor allem in Bezug auf das Timing der einzelnen Spieler ist es essentiell die Verteidiger auch schon zu Beginn der Übungsform mit einzubeziehen. Nachdem alle Optionen durchgelaufen wurden, wird ein Spiel 3-3 live aufs Ganzfeld ausgeführt. Ein 5-5 ist aufgrund der Komplexität des Pick and Slips und der verschiedenen Ausstiegsoptionen erst zu einem späteren Zeitpunkt vorgesehen.

Im 3-3 können wir den technischen Trainingssteil mit dem gruppentaktischen Teil ineinander verfließen lassen. Es wird sowohl die Verteidigung im 1-1 im Ballvortrag, als auch das Pick and Slip in einer Spielsituation mit hoher Intensität geschult. Dadurch entwickeln wir neben der Schulung von technischen Aspekten ebenfalls das Treffen von Entscheidungen.

Literatur:

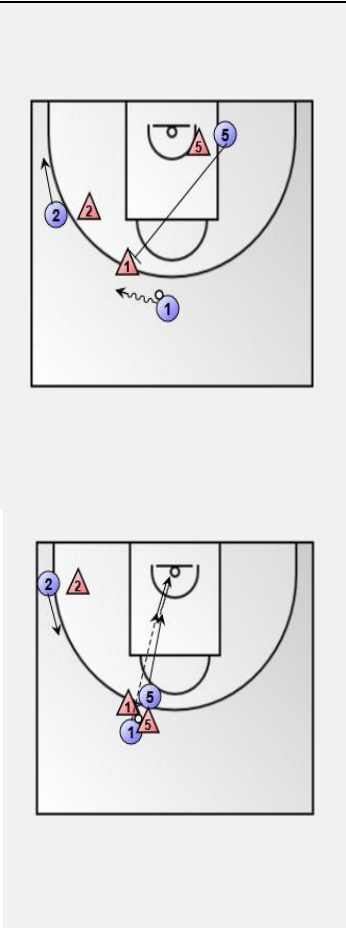
BAUER, C./BÖSING, L./ LAU, A./ REMMERT, H. (2014): Handbuch Basketball. Meyer & Meyer Verlag, Aachen.

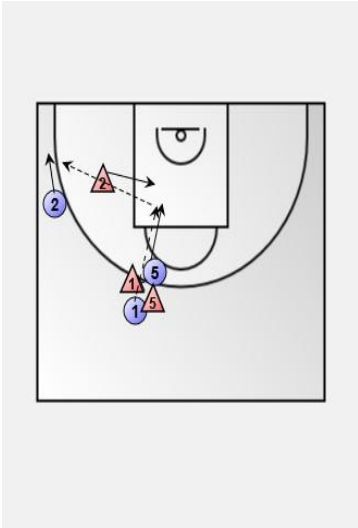
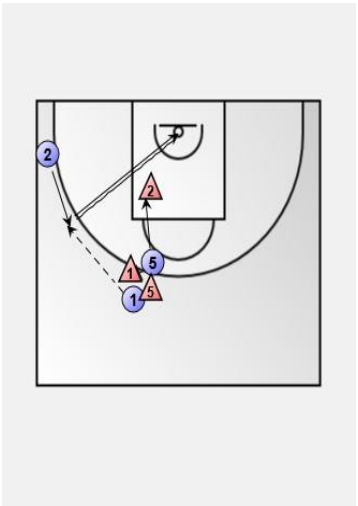
Unterlagen des B-Trainerlehrgangs in Albstadt 08.07. -15.07.2017.

Unterlagen der C-Trainerausbildung 2012 Rheinland-Pfalz.

Verlaufsplan

| Zeit | Ziel | Übungsform | Organisation |
|-------|--|--------------------|--|
| 00-02 | Fokussierung, erster Einblick in Trainingsinhalte | Begrüßung | Kreis in der Spielfeldmitte bilden (Huddle) |
| 02-15 | Warm-Up | Agility Leiter | Zwei Gruppen á 6 Spieler: <ul style="list-style-type: none"> - 1 Kontakt - 2 Kontakt - 1,2,3 Kontakte (arrhythmisch) - 3 Kontakte - außen/innen - Zick-Zack - seitlich (rechts und links) - seitlich oben und unten |
| 15-24 | Dehnen | Dynamisches Dehnen | <ul style="list-style-type: none"> - Knie zur Brust - Ferse zum Gesäß - Ausfallschritt nach vorne <li style="padding-left: 20px;">Ellenbogen zum Boden, aufrichten, Bein strecken - Ausfallschritt nach hinten ->Rotation des Oberkörpers - Ausfallschritt zur Seite - Handwalks mit Push-Ups |
| 24-25 | Erholung | Trinken | |
| 25-45 | Vermittlung technisches Thema (<i>Verteidigung 1-1 am Dribbler</i>) | Defense Zick-Zack | <ul style="list-style-type: none"> - Paarweise zusammen, Rollenwechsel immer nach Baseline zu Baseline - Korridor (Seitenlinie – Verlängerte Zonenrand) - jede Übung zweimal 1. Defense 1-1 nur begleiten |

| | | | |
|-------|---|---|--|
| | | | <p>2. Defense mit Mitte schließen</p> <p>3. Defense mit Sprint</p> <p>4. Defense live -> 1-1 Halbfeld</p> |
| 45-48 | Wurftraining | Freiwürfe nach Belastung (spielnahe Situation) | <p>Paarweise 5 x 2 FW</p> <p>Treffer zählen und als Team aufsummieren.</p> <p>120 Team-FW gesamt, 90 Treffer Pflicht -> Differenz in Push-Ups</p> |
| 48-49 | Erholung | Trinkpause | |
| 49-53 | <p>Erklären von Gruppen- und Mannschaftstaktik (3-3 Pick and Slip)</p> <p>1. Option</p> |  | <p>Zuerst Darstellung auf Coaching Board</p> <p>danach visuell Darstellen mit Demoteam</p> <p>Klären von Fragen</p> |
| 53-58 | <p>Vermittlung gruppen- und mannschaftstaktisches Thema (3-3 Pick and Slip)</p> | 3-3 aufs Halbfeld mit halbaktiver Verteidigung | <p>Dreiergruppen wechseln immer wieder den Korb.</p> <p>Positionen werden durchrotiert. An einem Hauptkorb über die Linke Seite,</p> |

| | | | |
|-------|---|--|---|
| | | | am anderen über die rechte Erste Option (Pass zum Center-Abschluss) |
| 58-60 | 2. Option |  | Visuelle Darstellung mit Demoteam (Angriff und Verteidigung) |
| 60-66 | Vermittlung gruppen- und mannschaftstaktisches Thema (3-3 Pick and Slip) | 3-3 aufs Halbfeld mit halbaktiver Verteidigung | 2. Option (Kickout vom Center zum Flügel) |
| 66-68 | 3. Option |  | Visuelle Darstellung mit Demoteam (Angriff und Verteidigung) |
| 68-74 | Vermittlung gruppen- und mannschaftstaktisches Thema (3-3 Pick and Slip) | 3-3 aufs Halbfeld mit halbaktiver Verteidigung | 3. Option (Pass auf den Flügel) |
| 74-88 | Anwendung in Spielnahe Situation und voller Verteidigung | 3-3-3-3 | Offense wird zur Defense und das Team an der |

| | | | |
|-------|---|----------------|--|
| | Taktisches Thema in Spielsituation schulen. | | Baseline wird neues Offense Team -> Verteidigung übers ganze Feld (Kein Make it take it) |
| 88-90 | Reflektieren des Trainings – Einblick fürs nächste Training | Verabschiedung | Kreis in der Spielfeldmitte bilden, Huddle |