

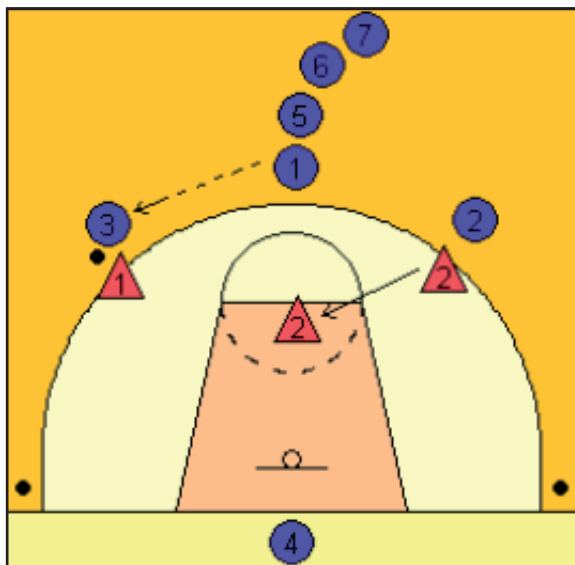
Drillname: Help 'n Recover Drill

Kategorie: Defense

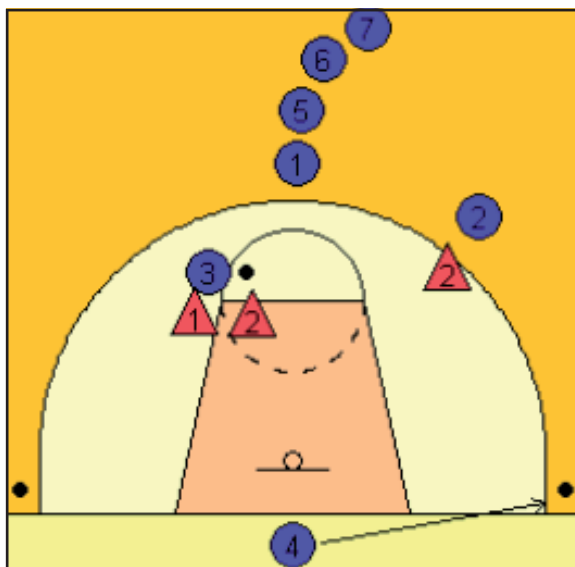
Erstellt am: 10.09.2008

Kurzbeschreibung: Defense-Drill, der das Aushelfen in der Manndeckung trainiert. Erfordert Konzentration und schnelle Reaktionen.

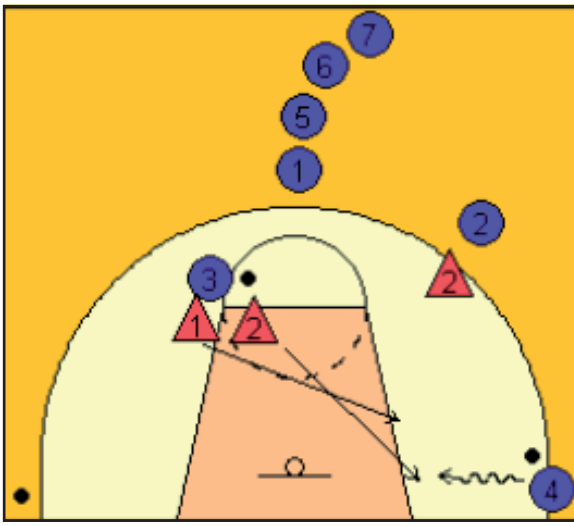
Organisation: 6 Spieler, 3 Bälle



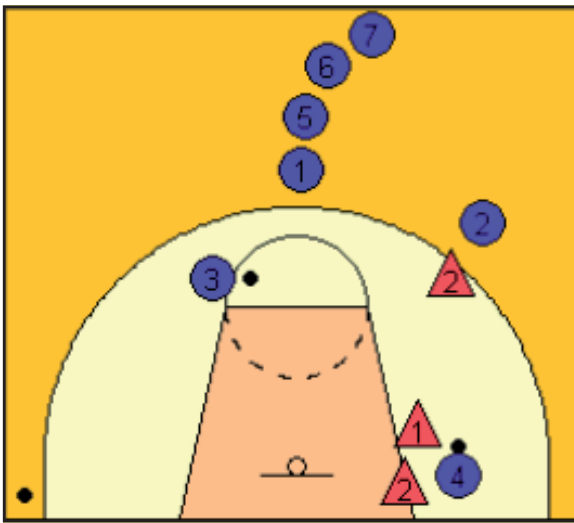
1, 2 und 3 können den Ball beliebig oft unter sich hin und her passen. Geht der Pass, wie hier, von der 1 zur 3, sinkt die 2 in der Defense ab und ruft „Helpside“. Die Defense am Ball steht immer so, dass es dem Angreifer nur möglich ist in die Mitte zu dribbeln. Denn da ist ja auch die Hilfe.



Geht ein Flügel, hier die 3 ins Dribbling, doppelte die 1 und 2 und stoppen die Penetration. Sowie das erste Dribbling vollzogen wurde, läuft die 4 an der Baseline zur gegenüberliegenden Seite zum Ball.



1 und 2, die die Penetration erfolgreich gestoppt haben, laufen nun zur 4, um diese zu stoppen. Dabei rufen sie „Recover“. Der erste der Verteidiger, der bei der 4 ankommt positioniert sich so, dass sie nur zur Mitte ziehen kann.



Der zweite Verteidiger versucht dann mit der dem ersten die Penetration der 4 zu unterbinden. Die 1 als Passgeber wird Angreifer auf der Seite, auf der gezogen wurde. Der Angreifer wird Verteidiger. Der Verteidiger geht an die Baseline und die 4 von der Baseline stellt sich oben bei der Gruppe an.