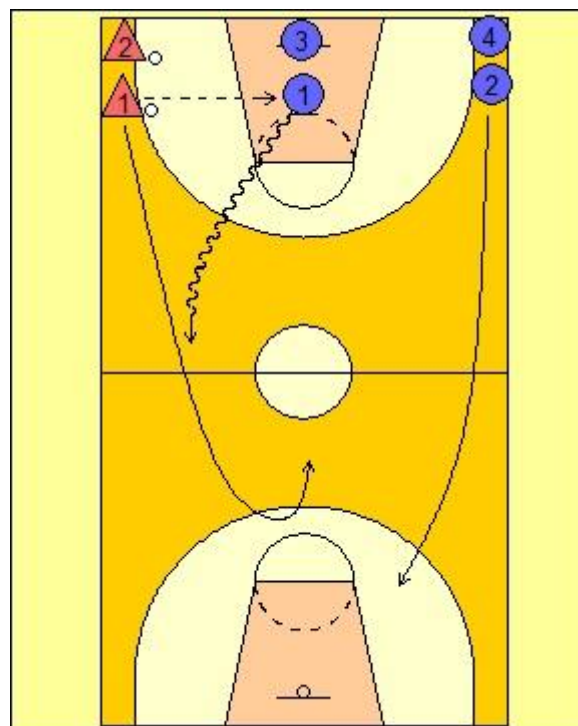


2-1 Ganzfeld

Spieler (optimal)  9	Spieler (min./max.)  6/12	Altersklasse  U14	Bälle  2-4	Körbe  2
--	---	---	--	--

Übungsbeschreibung:

- Aufstellung in 3 Reihen an der Grundlinie
- Die rechte Reihe hat die Bälle
- Pass vom rechten Spieler zum Spieler in der Mitte
- Der rechte Spieler sprintet direkt nach dem Pass los
- Hat der Spieler in der Mitte (O1) den Ball gefangen spielt er zusammen mit dem linkem Spieler (O2) 2-1 gegen den rechten Spieler (V1)
- Der Verteidiger V1 versucht vor den Angriff zu kommen
- Ziel der Angreifer muss ein sicherer Abschluss 1 gegen 0 sein (Korbleger)
- Nach Abschluss stellen sich die Spieler direkt an der Grundlinie wieder in 3 Reihen auf, wobei die Positionen gewechselt werden.



Variation

- Der Ball startet auf der linken Seite (spiegelverkehrte Ausführung)

Lerneffekt/ Ziel der Übung

- Fastbreak mit Abschluss 1-0
- Schnelligkeit
- Gute, genaue Pässe

Organisation/ Bemerkungen:

- Die beiden Angreifer setzen sich erst in Bewegung, wenn der Mittelspieler den Ball gefangen hat.
- Der Defensespieler muss Vollgas geben und versuchen einen Korbleger zu verhindern, indem er den Weg zu Korb blockiert.
- Die Offense muss ihre Überzahl ausspielen und 1-0 abschließen / keine 1-1 Situationen ausspielen.
- Wichtig: Schnell abschließen, kein Tempo aus dem Angriff nehmen.
- Achte darauf, das V1 einen sauberen, festen Brustpass zu O1 spielt und durch einen „laschen“ Pass nicht versucht Zeit zu gewinnen.

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				X	X