basketball-drills.de

Drilldatenbank

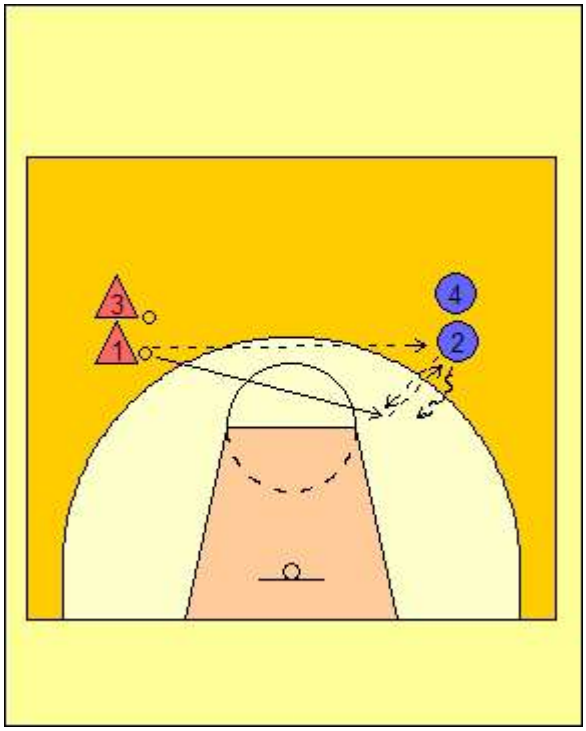
NR: 071

3 Pass – 1 gegen 1

Spieler (optimal)	Spieler (min./max.)	Altersklasse	Bälle	Körbe
6	2/10	U14	2	1

Übungsbeschreibung:

- Spieler O1 passt zu Spieler O2
- Nach dem Pass läuft Spieler O1 in Position um Spieler O2 zu verteidigen.
- Kurz bevor er die Position erreicht hat bekommt er den Ball von Spieler 2 zurückgepasst.
- Spieler O1 übergibt den Ball mit einemkurzen Pass an Spieler O2 und nimmt direkt die Verteidigungsposition ein, um Spieler O2 zu verteidigen.
- Nun wird 1 gegen 1 auf den Korb gespielt (nur ein Versuch im Abschluss)
- Anschließend stellen sich die Spieler jeweils an der anderen Gruppe an.



Variation

- Bälle starten auf der anderen Seite
- Abschluss Korbleger oder Wurf

Lerneffekt/ Ziel der Übung

- 1 gegen 1

Organisation/ Bemerkungen:

- Bei dem Drill kann z.B. sehr gut die Defensevorgabe „Mitte zu“ trainiert werden. Dabei soll es das Ziel der Defense sein, den Spieler mit Ball so zu verteidigen, dass dieser Richtung Seitenlinie/ Baseline dribbeln muss und nicht in die Zone.

Durchführung in Trainingsphase:

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

Enthält folgende Elemente:

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