

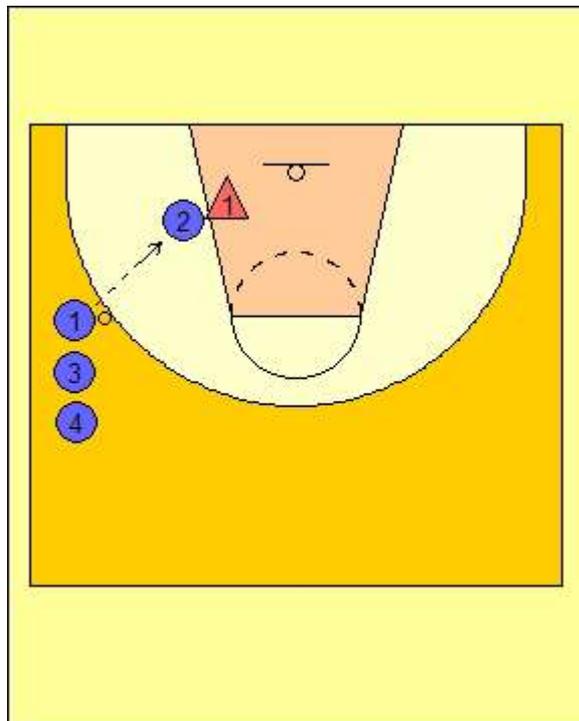


Pass 1 gegen 1

Spieler (optimal) 3	Spieler (min./max.) 3/8	Altersklasse U14	Bälle 1-2	Körbe 1-2
-------------------------------	-----------------------------------	----------------------------	---------------------	---------------------

Übungsbeschreibung:

- Spieler O1 passt Spieler O2 an. Dabei soll der Pass dorthin gespielt werden, wo das O2 anzeigt.
- Spieler Defense V1 steht zwischen O2 und Korb und versucht mit dem Arm den Passweg zu blockieren.
- O2 muss nach dem Pass entscheiden, ob er über die Baselinie oder über die Mitte geht. dazu hat er folgende Optionen:
 - Fakes (Täuschung)
 - Power- Move
 - Spinmove
 - Umdrehen und Wurfinte bzw. Wurf, wenn der Verteidiger Abstand hält
- Der erste Schritt des Offensspielers sollte schnell und so lang sein, das er möglichst auf gleicher Höhe und bestenfalls den Schritt an ihm vorbei macht.
- Nachher wird der Passgeber zu Angreifer, der Angreifer zur Defense und der Verteidiger stellt sich bei den Passgebern an.



Variation

- Position für Center - wahlweise mit Rücken oder mit Gesicht zum Korb (siehe oben)
- andere Positionen für Flügel und Aufbauspieler ggf. verwenden

Lerneffekt/ Ziel der Übung

- 1 gegen 1 vom Zonenrand
- für Offense: Defense lesen, Blick über die Schulter um zu sehen wie verteidigt wird und um freie Mitspieler besonders innerhalb der Zone zu sehen.
- für Defense: Offense lesen, Spieler auf schwache Hand bringen, Offense- Spieler nicht in die Zone lassen, ggf. Passstrahlverteidigung

Organisation/ Bemerkungen:

- Ein Passgeber O1 an der Drei-Punkte-Linie, ein Offensspieler O2 am Zonenrand (nicht innerhalb, wegen 3 Sekunden), Ein Verteidiger zwischen O2 und Korb.
- Der Passgeber soll im richtigen Winkel zu O2 stehen, um einen guten Pass zu spielen.

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