

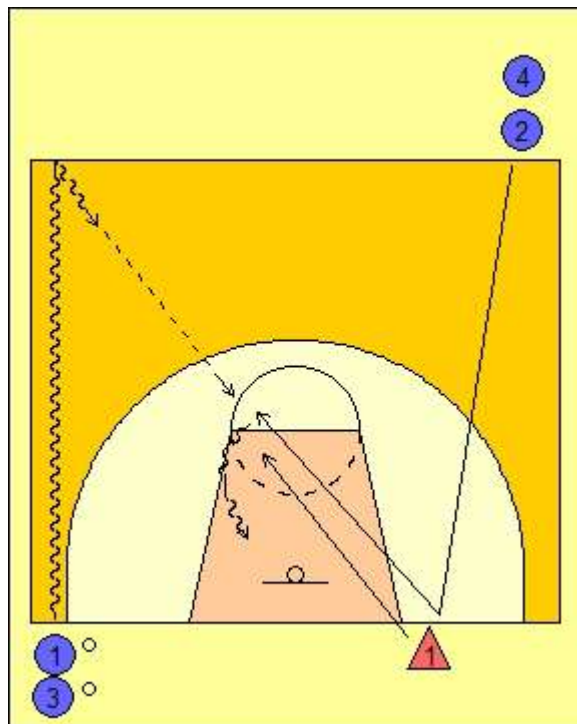


1 gegen 1 vom Highpost

Spieler (optimal) 7	Spieler (min./max.) 5/10	Altersklasse U14	Bälle 2-3	Körbe 1
-------------------------------	------------------------------------	----------------------------	---------------------	-------------------

Übungsbeschreibung:

- Spieler O1 startet von der Baseline mit Ball dribbelnd zu Mittellinie
- Parallel dazu startet Spieler O2 von der Mittellinie zur Grundlinie
- Spieler O1 macht an der Mittellinie einen Cut, dann 1 bis max. 2 schnelle Dribblings und passt dann Spieler O2 auf dem Highpost an.
- Von der Baseline folgt Spieler 2 der Verteidiger V1 (Trainer).
- Nach dem Ballerhalt muss Spieler O2 entscheiden über welche Seite er zum Korb zieht. Dabei muss der die Verteidigung lesen.
- Abschluss ist Korbleger



Variation

- Seitenverkehrt

Lerneffekt/ Ziel der Übung

- 1 gegen 1 vom Highpost (besonders für Centerspieler wichtig)
- Entscheidungsdrill

Organisation/ Bemerkungen:

- Der Trainer übernimmt die Rolle des Verteidigers und kann dem Spieler zum Lernen immer eine Option anbieten. Der Spieler muss diese Möglichkeit erkennen.
- Der Spieler hat zwei Möglichkeiten: Er dreht sich mit einem Sternschritt zum Korb hin auf (Reverse- oder Onside- Dribbling) oder er blickt über die Schulter und zieht direkt.
- Wichtig ist der erste schnelle Schritt zum Korb.
- Die Spieler sollen auch Fakes mit in die Bewegung einbauen, sofern es die Verteidigung erfordert.

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					