

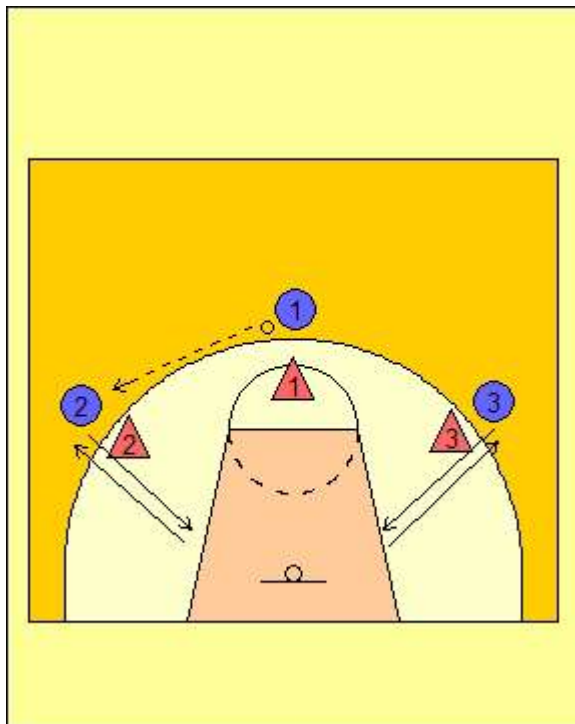


Freilaufen des Forward/ 1 gegen 1

Spieler (optimal) 5	Spieler (min./max.) 5/6	Altersklasse U14	Bälle 1	Körbe 1
-------------------------------	-----------------------------------	----------------------------	-------------------	-------------------

Übungsbeschreibung:

- Folgende Aufstellung: 1 Aufbauspieler mit Ball mittig an die Drei-Punkte-Linie, ggf. ein Verteidiger optional dazu. Zudem werden beide Flügelpositionen mit einem Offense und einen Defensespieler besetzt (an der 3-Punkte-Linie/ verlängerte Freiwurflinie)
- Aufgabenverteilung:**
 - Aufbau: Dribbelt und versucht aus dem Dribbling den sich freilaufenden Flügelspieler optimal anzupassen.
 - Verteidiger Flügel: verteidigen ihre Gegenspieler im Half- Deny. Zuerst allerdings nur zu 70%.
 - Offense Flügel: Machen einen I-Cut Richtung Korb, indem sie sich langsamer zum Zonenrand bewegen und sich dann explosionsartig wieder nach außen auf ihrer Position anbieten, dort den Ball vom Aufbau in der Luft erhalten und gleichzeitig sich in der Luft um 180° drehen, sodass beide Füße Richtung Korb zeigen (Face up).
 - Danach wird 1 gegen 1 gespielt.



Variation

- ggf. nur mit einem Flügelpärchen und einem Passgeber spielen
- Anstatt einen I-Cut schneiden die Flügelspieler unter dem Korb her auf die andere Flügelposition, wobei sie auch hier aus der Zone "rausbeschleunigen".
- Ballerhalt wie oben. Sollte der Verteidiger schlafen, kann auch der Pass an den Zonenrand gespielt werden (Back door pass).
- Dem Aufbau die Option zum direkten- oder indirekten-Block geben.

Lerneffekt/ Ziel der Übung

- Freilaufen auf der Flügelposition
- I-Cut
- Timing beim Pass (Aufbau)
- Richtige Fußstellung beim Ballerhalt vom Flügel (direkt korbgefährlich sein)
- als Option: direkter / indirekter Block

Organisation/ Bemerkungen:

- Auf Timing beim den Pässen achten
- Die Bewegung des Flügels zum Korb soll etwas langsamer sein, die Bewegung nach außen maximal schnell (schneller Richtungswechsel)
- Auf Fußstellung (ggf. Schrittfehler) beim Flügel achten.
- Der Aufbau muss zunächst nicht unbedingt einen Verteidiger haben.
- Anstatt des I-Cut's sollen die Spieler einen V-Cut laufen, dafür müssen sie tiefer auf der Flügelposition stehen (Richtung Baseline) und dann bei der Bewegung nach außen dem Ball etwas entgegenkommen.

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	