

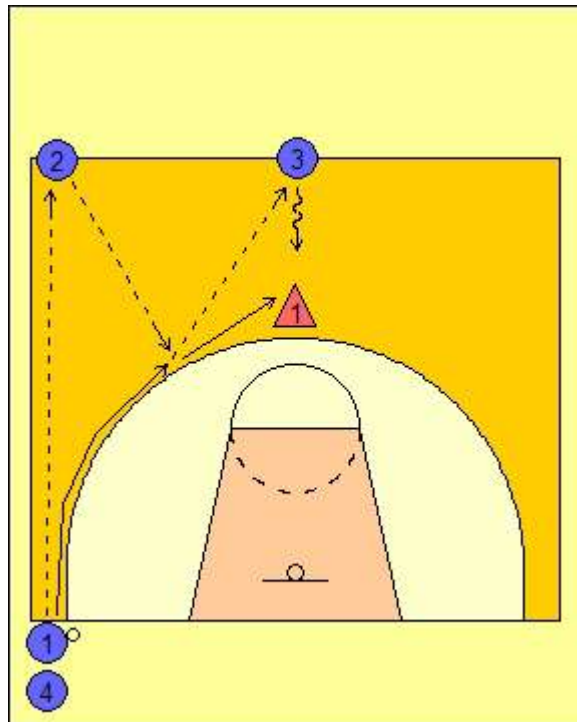


Passen / 1-1

Spieler (optimal) 6	Spieler (min./max.) 6/9	Altersklasse U14	Bälle 1-2	Körbe 1
-------------------------------	-----------------------------------	----------------------------	---------------------	-------------------

Übungsbeschreibung:

- Aufstellung: Aufteilung in 3 Gruppen, wie in der Abbildung. Die Gruppe im Corner hat die Bälle.
- Spieler O1 passt zu Spieler O2, läuft dann entlang der Drei-Punkte-Linie, erhält dort den Ball von O2 zurück und passt direkt zu Spieler O3.
- Spieler O1 wird zum Verteidiger V1. Spieler O3 spielt 1-1 gegen Verteidiger V1.
- Spieler O1 stellt sich nach dem 1-1 dort an, wo vorher Spieler O2 gestanden hat (Passtation), Spieler O2 nimmt die Position von Spieler O3 ein (nächster offensiver 1-1 Spieler) und Spieler O3 stellt sich am Start an, nachdem er den Rebound gesichert und den Pass zu Spieler O4 gespielt hat.



Variation

- -

Lerneffekt/ Ziel der Übung

- Passen
- 1-1
- Defense

Organisation/ Bemerkungen:

- auf Schrittfehler achten
- auf genaue Pässe achten
- Spieler O1 soll nach dem Pass direkt die Verteidigerposition einnehmen.
- Das 1 gegen 1 soll schnell ausgeführt werden, kein langes herumdröbeln. Es gibt nur eine Wurfchance. Es soll mit Korbleger evtl. Nahdistanzwurf

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	