

Passen 1 gegen 1 (2)

Spieleranzahl: 6

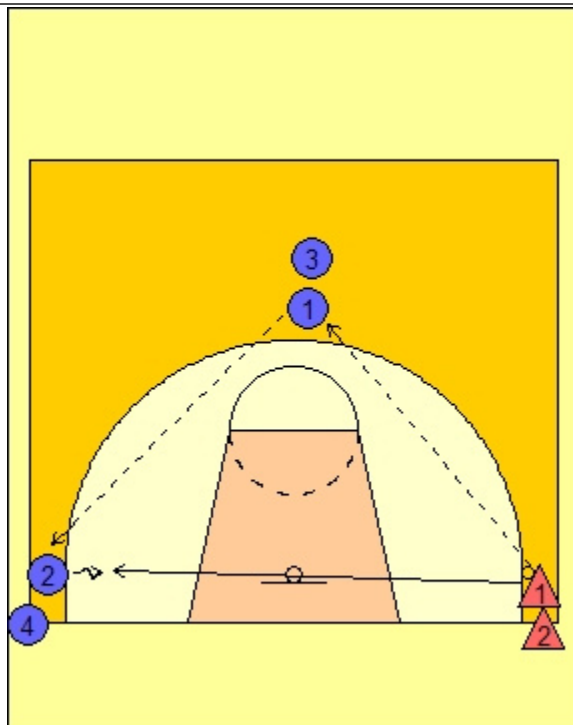
NR: 113

Benötigte Hilfsmittel: 1 Ball, 1 Korb

Video - weitere Bilder

Übungsablauf:

- Die Spieler stellen sich in 3 Gruppen wie auf dem Bild auf. Verteidiger 1 hat den Ball und passt diesen zu O1, der sofort zu O2 weiterpasst.
- Verteidiger 1 rennt nach dem Pass parallel zur Baselinie auf O2 zu und verteidigt diesen
- O2 spielt nach Ballerhalt 1 -1 und versucht per Dribbling zum Korb durchzubrechen.
- Verteidiger 1 versucht dies zu verhindern, indem er O2 möglichst nicht in die Zone lässt.
- Danach stellen sich die Spieler im Uhrzeigersinn bei der nächsten Gruppe an.



Variationen

- Bälle in den anderen Corner und die Übung spiegelverkehrt durchführen.

Lerneffekt/ Ziel der Übung

- 1 gegen 1

Organisation/ Bemerkungen:

- Der Verteidiger soll durch Beinarbeit verhindern, dass der Angreifer zum Korb durch kommt.

Durchführung in Trainingsphase

- Mittelteil

Alterskassen:

- ab U14

Enthält folgende Elemente:

- Defense
- Offense (Dribbling)
- 1 gegen 1