



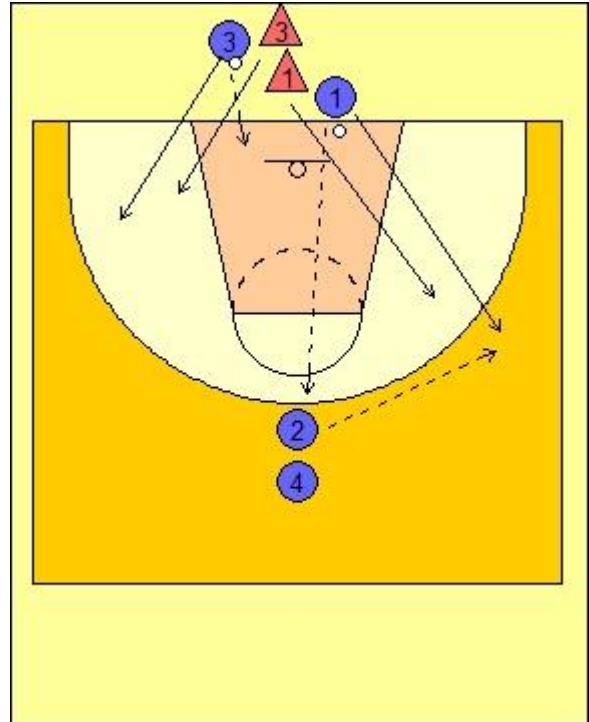
Face up / 1-1

Spieleranzahl: ab 6 Spieler

Benötigte Hilfsmittel: 2 Bälle, einen Korb

Übungsablauf:

- 2 Spieler stellen sich auf der mittleren Guardposition an der Dreierlinie auf. Alle anderen Spieler stellen sich paarweise unter dem Korb an der Baseline auf.
- Offense O1 passt den Ball zu O2 an die Dreierlinie, Verteidiger V1 startet hinter O1.
- Nun sprintet O1 zur Flügelposition (Dreierlinie), verfolgt von V1.
- O2 pass O1 direkt an der Dreierlinie an, dieser fängt den Ball in der Luft und landet bereits so, dass er mit der Körperachse Richtung Korb orientiert ist. Zugleich nimmt der die Basketballgrundstellung (SPD Stellung) ein.
- Nun wird von dieser Position 1 gegen 1 gespielt.
- O1 wird zu Defense, O2 zur Offense und V1 zum Passgeber.
- Das nächste Spielerpärchen startet nun in Richtung der anderen Flügelposition (hier linker Flügel)



Variation

- Zunächst wird der Rückpass von O2 auf O1 vom Verteidiger zugelassen.
- Später soll der Verteidiger versuchen diesen Pass zu verhindern. Somit muss O1 entweder schneller sein, einen Fake machen oder die Option eines Backdoor Pässe nutzen.
- Als Option kann der Coach auch die beiden Spieler an der Dreierlinie ersetzen und als Passverteiler dienen.

Lerneffekt/ Ziel der Übung

- Freilaufen auf der Flügelposition
- Face up zum Korb
- 1-1
- Schnelle genaue Pässe

Organisation/ Bemerkungen:

- O1 soll versuchen den Ball an der Dreierlinie im Einkontaktstopp zu bekommen. So hat er im 1-1 alle Optionen und läuft nicht Gefahr einen Schrittfehler zu machen.
- O1 soll sich den Ball an der Dreierlinie und nicht 7 oder 8 Meter von Korb erkämpfen.

Durchführung in Trainingsphase:

- Mittelteil

Altersklassen:

- Ab U14

Enthält folgende Elemente:

- Passen
- Face up
- 1-1