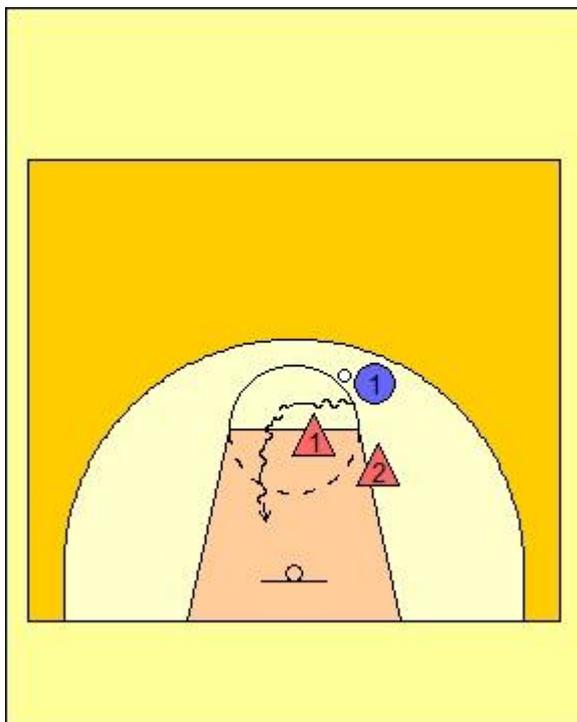


1 – 1 – 1

Spieler (optimal)	Spieler (min./max.)	Altersklasse	Bälle	Körbe
 3	 -/-	 U12	 1	 1

Übungsbeschreibung:

- Jeweils 3 Spieler spielen auf einen Korb. Gespielt wird im Modus 1 – 1 – 1, d.h. jeder Spieler spielt für sich.
- Gespielt wird bis ein Spieler 5 Punkte erreicht hat (normaler Korb 1 Punkt, Dreier 2 Punkte)
- Offensivrebounds dürfen direkt verwandelt werden. Reboundet ein anderer Spieler als geworfen hat, muss dieser wenigstens die Zone mit einem Fuß verlassen bevor er wieder abschließen darf.
- Ziel ist es, das sich der Offensivspieler gegen 2 Verteidiger durchsetzen kann. Außerdem werden der Rebound und das Doppeln in der Defense trainiert.



Variation

- Andere Punktevorgaben
- Der Spieler muss zunächst bis zur 3 Punkte Linie heraus, bevor er wieder abschließen darf.

Lerneffekt/ Ziel der Übung

- Offense 1 gegen 2
- Rebound
- Doppeln des ballführenden Spielers

Organisation/ Bemerkungen:

- Einwürfe werden dem Spieler zugesprochen, der mit dem Spieler, der den Ball zuletzt berührt hat, um den Ball gekämpft hat. Ist die Situation nicht eindeutig wirft der Trainer den Ball gegen das Brett.
- Nach Korberfolg erhält der Werfer den Ball per Check an der 3-Punkte- Linie wieder.

Tipp

- Optimale Übung für 3 Spieler

Durchführung in Trainingsphase:

Warm up	Warm up2 (2. Übung)	Mitte	Ende	Cooldown
		x		

Enthält folgende Elemente:

Dribbling/ Ballhandling	Passen/ Fangen	Lay up	Wurf	Kond.	Koord.	Defense	Spiel
x		x	x			x	x