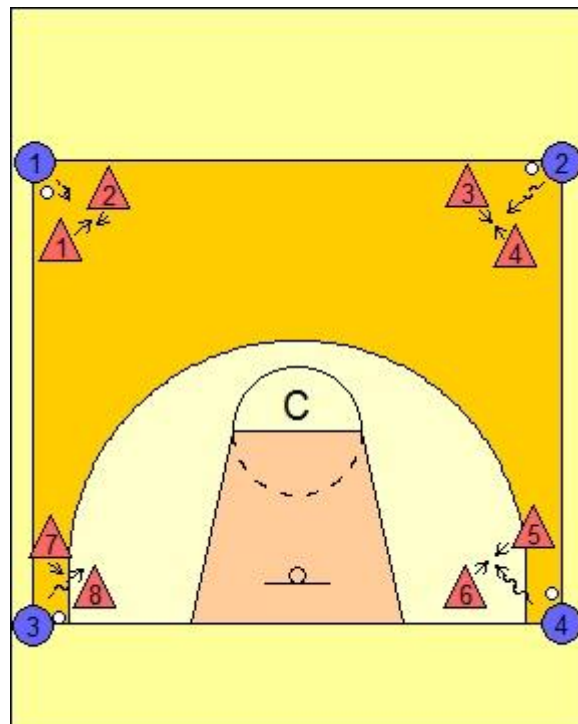


Einführung Doppeln

Spieler (optimal)	Spieler (min./max.)	Altersklasse	Bälle	Körbe
12	3/12	U14	4	0

Übungsbeschreibung:

- **Aufstellung wie rechts!**
- Die beiden Verteidiger pro Gruppe stehen ca. 2m auseinander und dürfen sich nur seitwärts bewegen.
- Gestartet wird die Übung wenn der Coach pfeift!!
- **1. Aufgabenstellung:**
Die Offensivspieler sollen versuchen ausschließlich zwischen den beiden Verteidigern durch zudribbeln. Die Verteidiger sollen versuchen diese Lücke durch Beinarbeit zu schließen.
- **2. Aufgabenstellung:**
Nun darf der Offensivspieler auch versuchen außen herum die Ecke zu verlassen. Die beiden Verteidiger versuchen dies durch Beinarbeit zu verhindern. Der Verteidiger, an dessen Seite der Dribbler vorbei will, muss versuchen die Linie dicht zu machen. Der zweite Verteidiger bleibt genau neben seinem Teamkollegen und lässt KEINE Lücke.



Variation

- Siehe oben

Lerneffekt/ Ziel der Übung

- Doppeln des ballführenden Spielers

Organisation/ Bemerkungen:

- Sollte ein Dribbler durchkommen muss dieser sofort wieder abstoppen, damit es in der Mitte keinen Zusammenstoß gibt.
- Achte darauf, dass sich die Verteidiger nur seitwärts bewegen und den Job am Besten ganz ohne Armeinsatz lösen.
- Nach jeweils 3 Angriffen wird der Dribbler innerhalb der Gruppe ausgetauscht.

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	