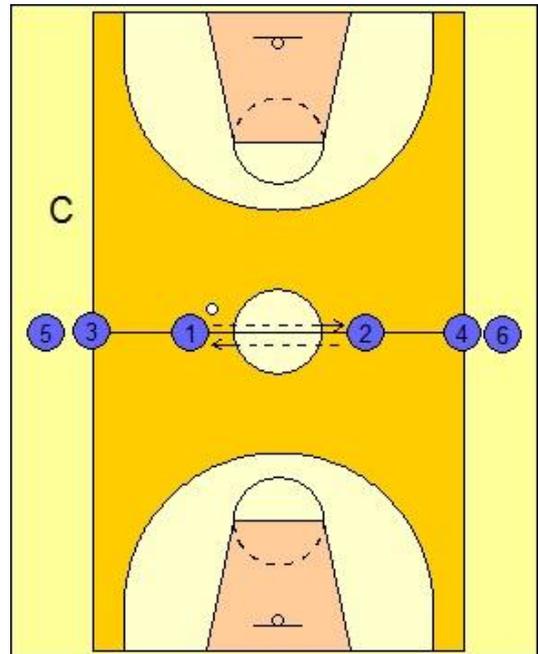


Ich oder du

Spieler (optimal)	Spieler (min./max.)	Altersklasse	Bälle	Körbe
 6	 2/12	 U12	 2	 2

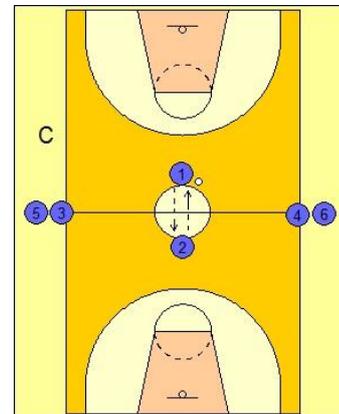
Übungsbeschreibung:

- Zwei Spieler stehen sich an der Mittellinie gegenüber und passen sich den Ball zu.
- Bei Variante 1 stehen beide Spieler im Abstand von 4-5 Meter auf der Mittellinie und passen sich den Ball so lange zu bis der Coach pfeift.
- Der Spieler der in diesem Moment den Ball hat bzw. fängt darf sich einen Korb aussuchen und muss versuchen auf diesen im 1-1 abzuschließen. Dabei darf er im Stand auch Täuschungen machen. Entscheidet er sich für eine Seite muss er diese beibehalten (Rückspiel).
- Der andere Spieler versucht zu verteidigen.



Variante 1

- Bei der 2. Variante stehen die beiden Spieler jeweils auf einer Seite der Mittellinie und passen sich den Ball zu.
- Auf Pfiff der Coaches muss der Spieler, der den Ball gerade hat bzw. als nächstes fängt auf seinen Korb (d.h. auf den Korb in diesem Feld er steht) einen Korbleger machen.
- Der andere Spieler versucht dies durch gute Defense zu verhindern oder zu erschweren.



Variante 2

Variation

- Die etwas leichtere Variante ist zunächst bestimmt die Variante 2, weil dort der Korb für den betreffenden Spieler bereits festgelegt ist.

Lerneffekt/ Ziel der Übung

- Reaktionsvermögen
- Umstellungsfähigkeit (zwischen Offense und Defense)
- Akustische und virtuelles Wahrnehmungsfähigkeit

Organisation/ Bemerkungen:

- Der Ball muss ohne Unterbrechung zügig gepasst werden, bis der Pfiff kommt.
- Die Pässe sollen genau und fest gespielt werden.

- Der Verteidiger soll immer versuchen vor den Dribbler zu kommen und möglichst ohne Foul den Korb zu verhindern.

Durchführung in Trainingsphase:

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

Enthält folgende Elemente:

Dribbling/ Ballhandling	Passen/ Fangen	Lay up	Wurf	Kond.	Reaktion	Defense	Spiel
X	X	X			X	X	