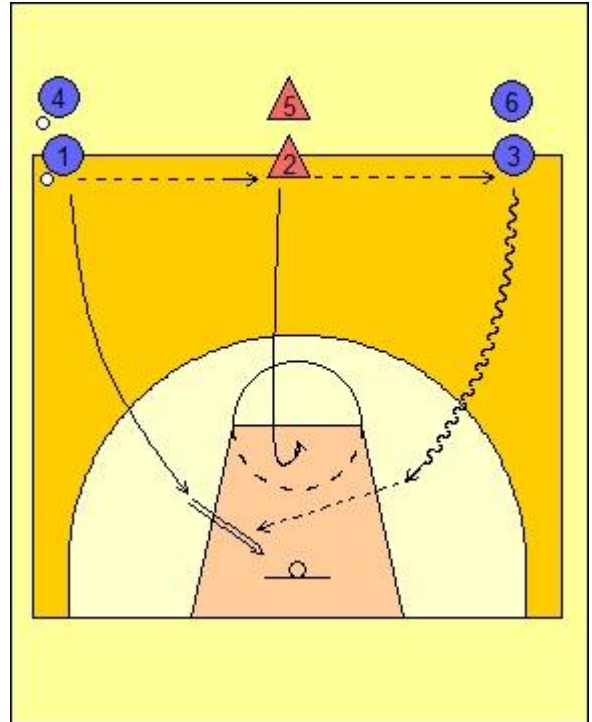


2-1 nach give and go

Spieler (optimal)	Spieler (min./max.)	Altersklasse	Bälle	Körbe
9	3/15	U12	2	1

Übungsbeschreibung:

- Die Spieler stellen sich in 3 Gruppen an der Mittellinie auf.
- Die Spieler auf der rechten Seite haben die Bälle (hier: O1 und O4).
- O1 passt den Ball zu V2, der den Ball per Pass an O3 weiter gibt.
- Nachdem V2 gepasst hat, wird er zum Verteidiger und darf dafür in die Verteidigung gehen.
- Sobald O3 den Ball das erste Mal dribbelt darf auch O1 loslaufen und beide greifen nun im 2-1 gegen V2 an.
- Nach Abschluss gehen alle Spieler außer herum zurück und stellen sich jeweils eine Gruppe weiter nach links an.



Variation

- Bälle starten auf der linken Seite
- O1 darf bereits loslaufen, wenn V2 gepasst hat.

Lerneffekt/ Ziel der Übung

- Give and go
- 2-1
- Defense gegen Überzahl
- Offense: Überzahl ausspielen

Organisation/ Bemerkungen:

- Achte darauf, dass die Spieler nicht zu früh loslaufen.
- Während der Pässe bleiben alle drei Spieler auf der Mittellinie
- O2 soll so schnell wie möglich ins Dribbling gehen.

Durchführung in Trainingsphase:

Enthält folgende Elemente:

Warm up	Warm up2 (2. Übung)	Mitte	Ende	Cooldown	Dribbling/ Ballhandling	Passen/ Fangen	Lay up	Wurf	Kond.	Koord.	Defense	Spiel
	X	X				X	X	X			X	X