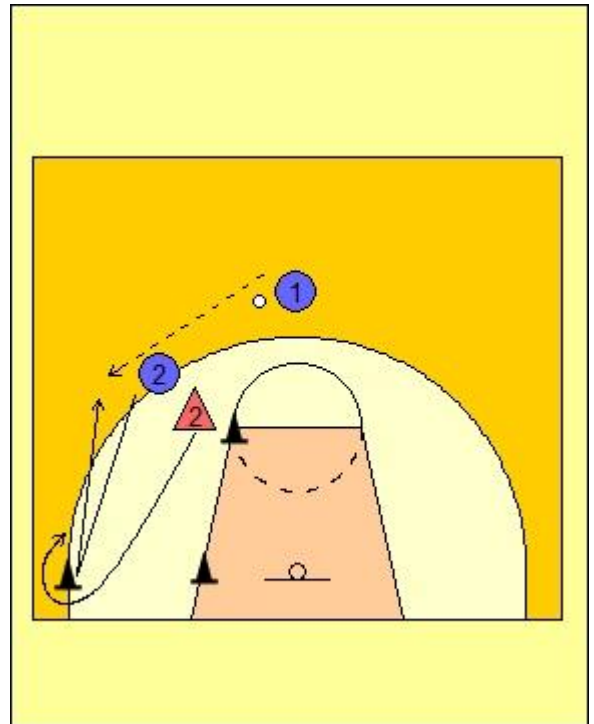


## Freilaufen – 1 gegen 1

Spieler (optimal)  <b>6</b>	Spieler (min./max.)  <b>3/12</b>	Altersklasse  <b>U14</b>	Bälle  <b>1-2</b>	Körbe  <b>1-2</b>
---	--	--	---	---

### Übungsbeschreibung:

- **Spieler O1** steht mit Ball mittig an der Dreipunktlinie. (Weitere Spieler können sich hinter O1 anstellen.)
- **O2** und **V2** starten auf der Flügelposition.
- **O2** darf sich nun eins der 3 Hütchen aussuchen, muss dort hinlaufen und es mit der Hand berühren.
- **V2** muss um das gleiche Hütchen herumlaufen bevor er verteidigen darf.
- **O2** hat nun die Aufgabe seinen Vorsprung zu nutzen, das Anspiel von **O1** zu bekommen und dann **V2** im 1-1 zu schlagen.
- **Anstellen:** **O1** wird Angreifer auf der Flügelposition. **O2** wird Verteidiger und **V2** stellt sich auf der Position des Passgebers wieder an.



### Variation

- Spiegelverkehrt auch auf der linken Seite
- Es können auch die Positionen der Hütchen verändert werden.
- Die Übung kann zunächst zum Freilaufen genutzt werden, der Spieler bekommt den Ball machen einen Eintaktstopp verbunden mit einem Face up zum Korb und startet das 1-1 aus dem Stand. Variante 2 soll auch das Anspiel in der Bewegung zulassen.

### Lerneffekt/ Ziel der Übung

- Freilaufen
- 1-1
- Face up zum Korb

### Organisation/ Bemerkungen:

- **V2** darf **O2** auf dem Weg zum Hütchen nicht abdrängen.
- **O1** muss angezeigt bekommen, wo er den Pass hin spielen soll.

### 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