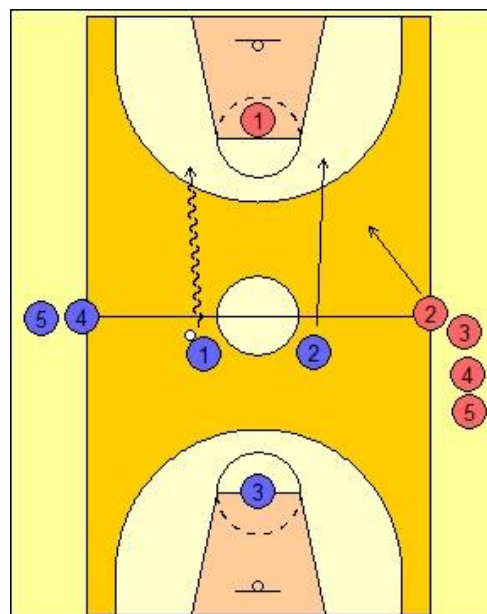


2 gegen 1 + 1 Kontinuum

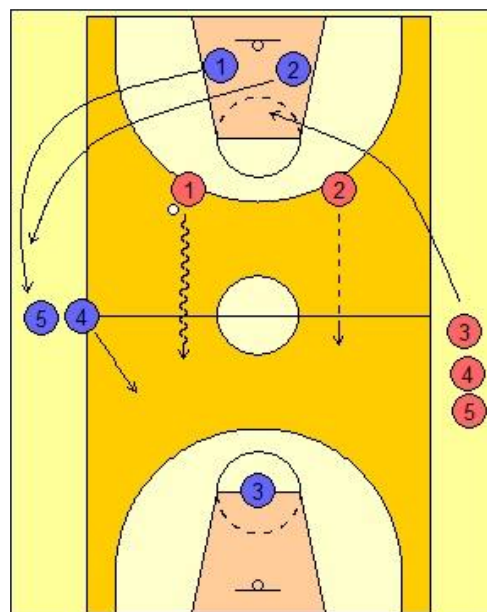
| | | | | |
|--|--|---|---|---|
| Spieler (optimal) | Spieler (min./max.) | Altersklasse | Bälle | Körbe |
|  10 |  8/14 |  U14 |  1 |  2 |

Übungsbeschreibung:

- **Regeln:** Die farblich gekennzeichneten Teams stellen sich immer wieder an der gleichen Gruppe an der Mittellinie an.
- Gestartet wird mit der Aufstellung wie rechts.
- Die blauen Spieler O1 und O2 beginnen im Rückfeld auf den anderen Korb anzugreifen. Sobald der ballführende Spieler die Mittellinie überschritten hat darf rot O2 rot O1 in der Defense unterstützen.



- Nach Abschluss des Angriffs greifen blau O1 und O2 auf den anderen Korb an.
- Blau O1 und O2 stellen sich wieder an ihrer Gruppe an der Mittellinie an.
- Rot O3 geht in die Verteidigungsposition sobald rot O1 und O2 an der Mittellinie sind.
- Sobald die beiden Spieler die Mittellinie überschreiten darf diesmal blau O4 in die Defense eingreifen.
- Der weitere Verlauf des Drills läuft entsprechend als Kontinuum weiter...



Variation

- keine

Lerneffekt/ Ziel der Übung

- 2 gegen 1
- Druck durch zusätzlichen Verteidiger, wenn man zu langsam ist.

Organisation/ Bemerkungen:

- Bei nur 8 Spielern muss die Position an der Mittellinie wieder sehr schnell eingenommen werden, da dort dann kein Spieler mehr in Warteposition steht.

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 | | X | |