
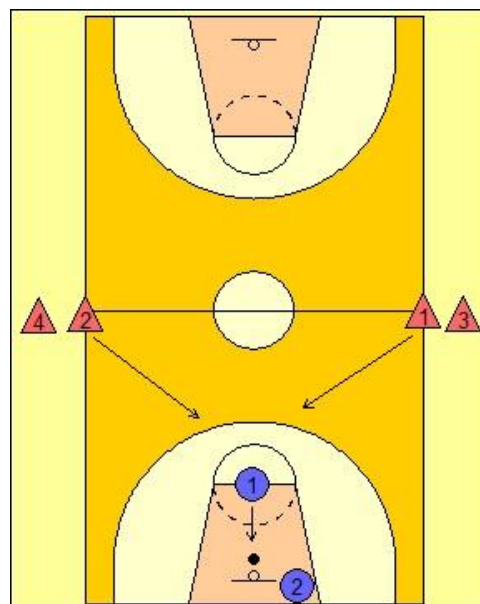


Doppeln im 1-2

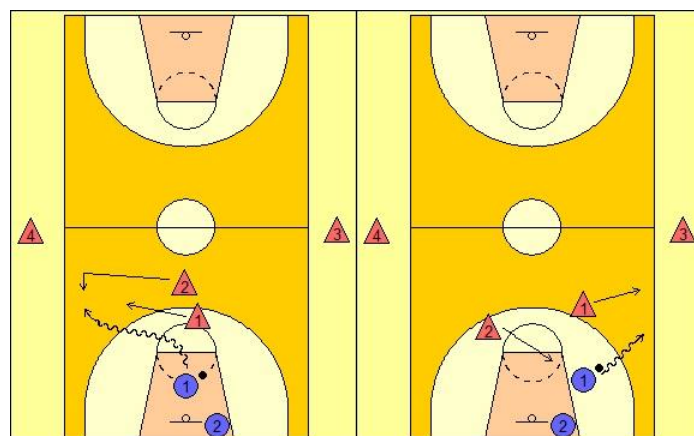
Spieler (optimal)  6	Spieler (min./max.)  3/9	Altersklasse  U14	Bälle  2	Körbe  1
--	--	---	--	--

Übungsbeschreibung:

- Aufstellung in 3 Gruppen. Je 2 Gruppen mit Verteidigern an der Mittellinie (rechts und links) sowie eine Gruppe Angreifer unter dem Korb.
- Der 1. Angreifer O1 stellt sich an die Freiwurflinie, der Ball liegt unter dem Korb auf dem Boden.
- Auf Kommando starten alle 3 Spieler. O1 versucht schnellstmöglich den Ball aufzunehmen und diesen über die Mittellinie zu bringen.



- Bringt O1 den Ball über die Korb-Korblinie (also über die Mitte) müssen sich die Spieler absprechen und müssen dann eine Tandemaufstellung einnehmen. Der vordere Spieler V1 muss den Dribbler nun auf eine Seite bringen und sobald das geschehen ist zusehen, das der Dribbler nicht wieder in die Mitte zurück kann. V2 bleibt ca. 2 Meter hinter V1 bis der Dribbler in die Nähe der Seitenlinie kommt. Nun schließt V2 die Lücke nach vorne und V1 macht die Seite zu, um den Spieler zu doppeln.
- Dribbelt O1 nach der Ballaufnahme direkt auf eine Seite erfolgt die Aufteilung so wie in Situation 2: Der Spieler auf dessen Seite O1 dribbelt (hier V1) hat den kurzen Laufweg und schließt die Lücke nach vorne. V2, der den längeren Weg hat macht nun so schnell wie möglich die Seite zu, um O1 nicht mehr zur Mitte zurück zulassen. Es wird an der Seitenlinie gedoppelt.


Situation 1
Situation 2

Variation

- Beim Start wirft sich O1 den Ball selber ans Brett. Der Brettkontakt ist das Startsignal für den Drill.
- Der Startpunkt der Verteidiger kann verlagert werden.
- Gebe vor wie der Dribbler den Ball nach vorne bringen soll (über die Mitte oder über eine Seite)

Lerneffekt/ Ziel der Übung

- Defense
- Absprache (Situation 1)
- Doppeln
- Ballvortrag gegen Doppeln

Organisation/ Bemerkungen:

- Auch wenn das Doppeln nicht erfolgreich sein sollte, müssen beide Verteidiger verhindern, das O1 mit einem Korbleger abschließen kann.

- Nach dem Ende des Durchgangs stellen sich die Spieler jeweils eine Gruppe weiter im Uhrzeigersinn an.

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	