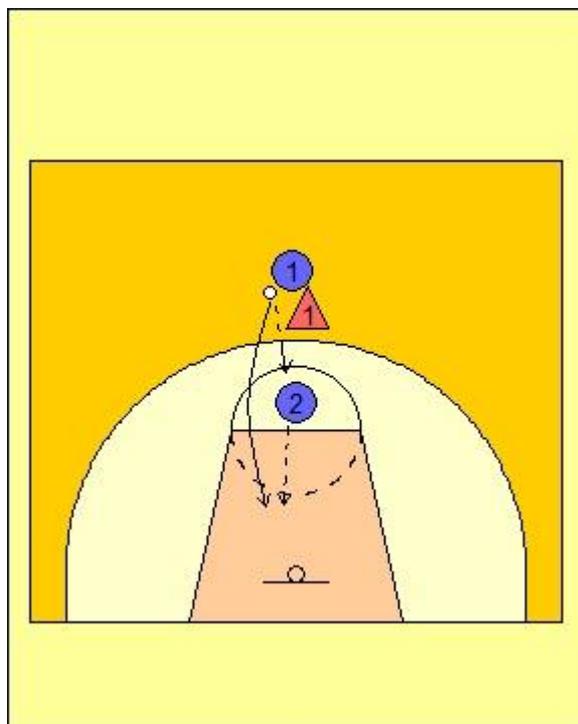


1 vs. 1 + 1

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

Übungsbeschreibung:

- Jeweils 3 Spieler mit einem Ball gehen an einen Korb.
- 2 Spieler (hier O1 und V1) spielen 1 gegen 1.
- Der Spieler O2 ist **immer** ein Offenspieler der folgende Vorgaben bekommen:
 - Er ist Passgeber (give and go)
 - ... darf Blöcke stellen
 - ... darf **NICHT** dribbeln
 - ... darf **KEINE** Punkte erzielen
 - ... darf zum Hand off/ abstreifen des Verteidigers benutzt werden
 - ... darf nicht zum Rebound gehen
 - ... und muss den Ball natürlich immer zum richtigen Spieler zurückpassen ;-)
- Gespielt wird bis einer der beiden Spieler 5 Punkte (1 Korb = 1 Punkt) erreicht hat (Winners Ball). Danach wird der Passgeber O2 ausgewechselt bis jeder Spieler einmal Passgeber war.


Variation

- Spiel bis 1 Punkte
- bis oU12 ohne Blöcke

Lerneffekt/ Ziel der Übung

- 1 gegen 1
- Offense:
 - Freilaufen nach dem Pass
 - Ausnutzen von Blöcken
 - Give and go
 - Hand off – Defense abstreifen am Mitspieler
- Defense:
 - Block bekämpfen
 - Passweg schließen
 - Defense am Ball
 - Cut zum Korb bumpen

Organisation/ Bemerkungen:

- Vorgabe: Der Offensivspieler muss wenigstens einen Pass gespielt haben bevor er abschließen darf.
- Der Offensivspieler O1 soll dazu angehalten werden sich durch seinen „zusätzlichen“ Gegenspieler einen Vorteil zu verschaffen und die Überzahl zu nutzen.

- Der Offense- Spieler O1 muss sich nach einem Pass zu O2 wieder vor seinem Verteidiger mit einem Cut freilaufen.

Durchführung in Trainingsphase:

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

Enthält folgende Elemente:

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