




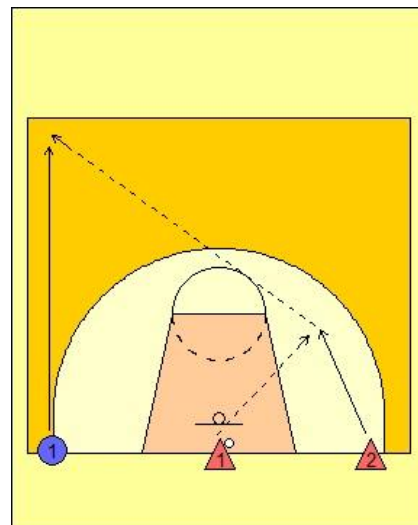


Doppeln 1-2 (Halbfeld-Drill)

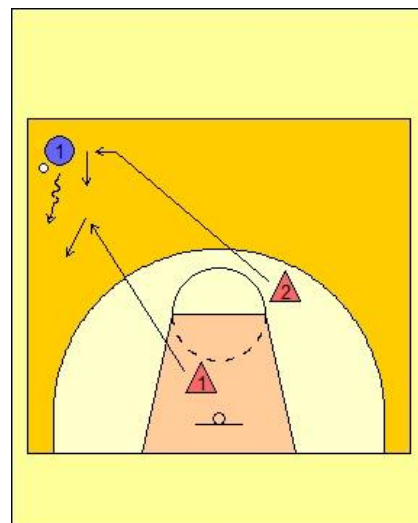
Spieler (optimal)	Spieler (min./max.)	Altersklasse	Bälle	Körbe
 6	 3/12	 U16	 1-2	 1-2

Übungsbeschreibung:

- Es stellen sich drei Spieler an der Baseline auf. Der mittlere Spieler hat einen Ball.
- Während O1 zügig zur Mittellinie läuft, passt V1 zu V2, der sich bereits ins Feld bewegt.
- V2 passt dann aus der Bewegung zu O1, der sich kurz vor der Mittellinie befindet – *Mittellinie soll nicht überschritten werden.*



- O1 fängt den Ball, legt den Ball kurz auf den Boden und nimmt ihn wieder auf.
- In dieser Zeit versuchen V1 und V2 ein Doppeln herzustellen.
- O1 soll nun versuchen gegen die beiden Verteidiger zum Korb zu kommen.
- V2 verteidigt die Seite auf Höhe des Spielers O1.
- V1 nimmt die vordere Position ein. Es muss unbedingt verhindert werden, dass O1 zwischen den beiden Verteidigern hindurch schlüpfen kann.
- Ziel ist es O1 auf der Seite zu halten, so dass dieser mit dem Dribbling im Corner landet.



Variation

- -

Lerneffekt/ Ziel der Übung

- Doppeln des Dribblers
- 1-2
- Defense

Organisation/ Bemerkungen:

- Durch das kurze Ablegen des Ball von O1 an der Mittellinie soll erreicht werden, dass V1 und V2 genügend Zeit haben ihre Position einzunehmen

- Es können entweder 2 3er Gruppen im Wechsel in einer Hälfte den Drill durchführen oder jede 3er Gruppe bekommt einen eigenen Korb/ Spielfeldhälfte
- Nach jedem Durchgang werden die Positionen getauscht.

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	