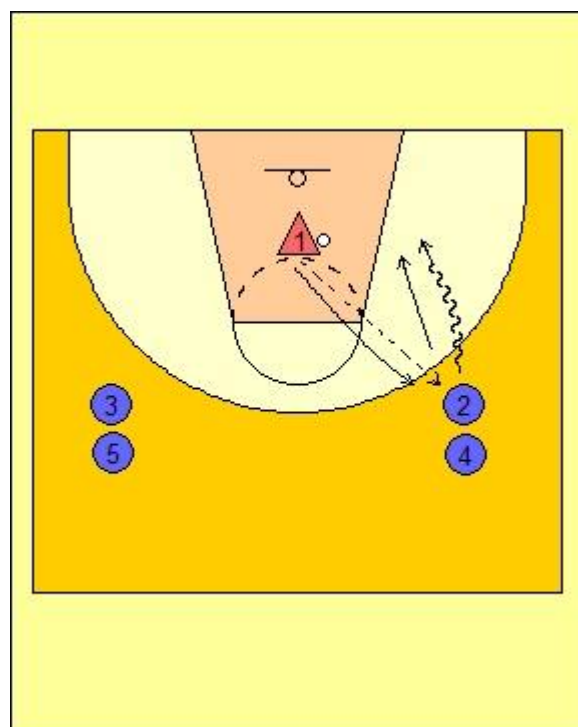


1-1 Kontinuum

Spieler (optimal)  5	Spieler (min./max.)  3/10	Altersklasse  U12	Bälle  1	Körbe  1
---	--	--	---	---

Übungsbeschreibung:

- Die Spieler stellen sich in zwei gleichen starken Gruppen links und rechts an der Dreierlinie auf. Ein weiterer Spieler (V1) mit Ball steht unter dem Korb.
- V1 passt nun zu einem der beiden Spieler, die als erster in der Gruppe stehen (hier O2).
- V1 läuft raus zu O2 und verteidigt ist. O2 und V1 spielen nun 1-1.
- Nach einem Abschluss (Wurf- oder Korbleger) holt O2 seinen Rebound und wird damit Verteidiger und passt den Ball nun zur anderen Seite zu O3.
- V1 stellt sich an der Gruppe an, bei der er gerade verteidigt hat.
- O3 spielt nun gegen V2 (vorher O2) 1-1. Der Drill wird nun als Kontinuum fortgesetzt.



Variation

- -

Lerneffekt/ Ziel der Übung

- 1-1
- Offensive und defensive Fußarbeit
- Dribbling
- Täuschungen
- Wurf/ Korbleger
- Defense (Offense zur Seite bringen – Mitte schließen)

Organisation/ Bemerkungen:

- Es sollte zwischendurch die Reihenfolge verändert werden, so dass nicht immer die gleichen Spieler gegeneinander spielen.

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	