basketball-drills.de
powered by playbasketball.de

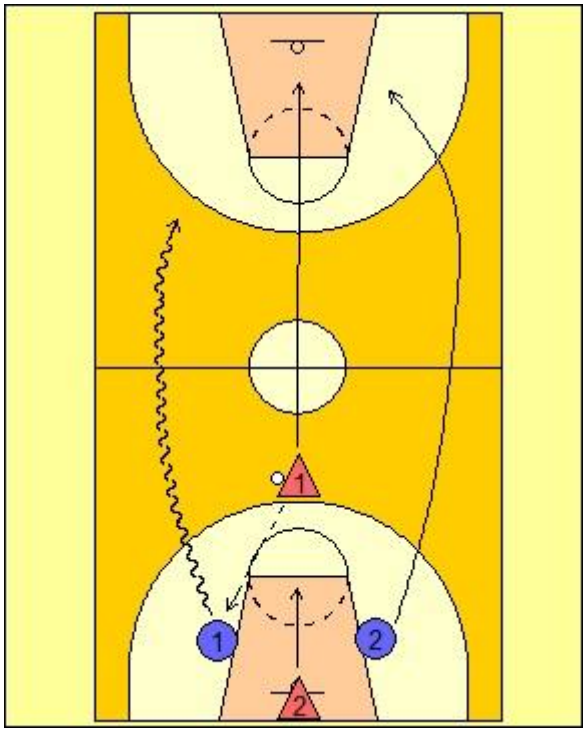
NR: 414

Transition 2 vs. 1 + 1

Spieler (optimal)	Spieler (min./max.)	Altersklasse	Bälle	Körbe
8	4/12	U12	1	2

Übungsbeschreibung:

- **Ein Verteidiger mit Ball (V1) steht mit Ball an der Dreierlinie. Die beiden Offensivspieler (O1 + O2) stehen auf der mittleren Reboundposition an der Zone. Ein weiterer Verteidiger steht unter dem Korb hinter der Baseline.**
- **V1 passt den Ball entweder zu O1 oder O2 und sinkt dann zurück in die Defense. V2 darf erst dann lossprinten, wenn die Offense den Ball gefangen hat.**
- **O1 und O2 versuchen jetzt mit einem schnellen Fastbreakspiel nach vorne das 2-1 auszuspielen bevor V2 in der Defense aushelfen kann.**
- **Zurück tauschen dann Offense und Defense die Rollen. Weitere Spieler steigen beim Start wieder ein, wenn die 4 Spieler wieder zurück sind.**



Variation

- Die Startposition der Offensespieler und das Startsignal von V2 können variiert werden.

Lerneffekt/ Ziel der Übung

- Transition
- Fastbreakspiel
- Überzahl im 2 – 1

Organisation/ Bemerkungen:

- Folgende Regeln sollen im 2-1 von der Offense befolgt werden:
  - Der Ballvortrag soll immer so schnell sein, so dass V2 nie die Chance hat einzugreifen.
  - Der Dribbler soll erst dann passen, wenn er vom Verteidiger attackiert wird, um dann ein klares 1-0 zu bekommen.
  - Sinkt der Verteidiger unter den Korb ab, werden dort von der Offense keine Pässe und kein Korbleger gespielt, sondern ein Wurf aus der Nahdistanz (2 Meter Entfernung) genommen.
  - Wenn Pässe gespielt werden, dann müssen diese klar möglich sein, so dass der Verteidiger nicht an den Ball kommen kann – feste Pässe spielen.
  - Es wird bis zur Zone immer mit „voll speed“ gespielt, Pässe werden in die Bewegung gespielt.
  - Fakes und durchstecken nur dann, wenn sich der Verteidiger klar für den Spieler mit Ball entscheidet. Keine Pässe auf 1-2 Meter Entfernung.

Durchführung in Trainingsphase:

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

Enthält folgende Elemente:

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