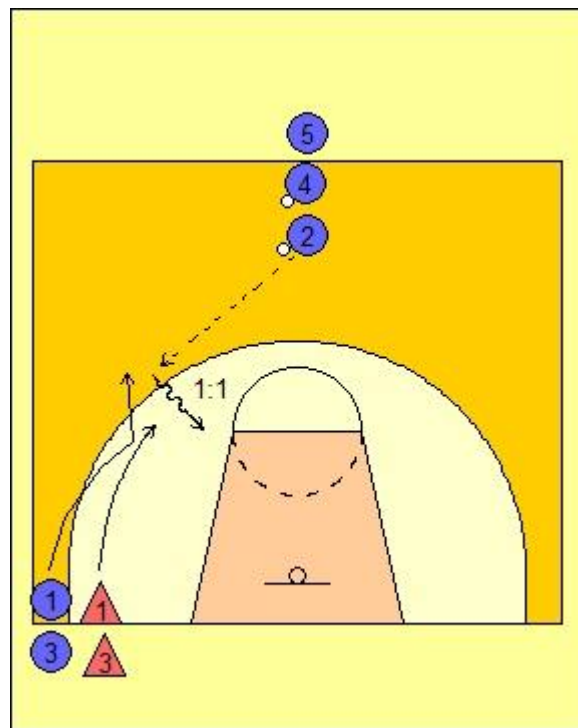


1-1 aus dem Corner

Spieler (optimal)	Spieler (min./max.)	Altersklasse	Bälle	Körbe
 8	 6/10	 U14	 2	 1

Übungsbeschreibung:

- Die Bälle sind bei der Gruppe an der Mittellinie.
- O1 und V1 starten parallel auf dem Corner. O1 hat das Ziel sich auf der Flügelposition (ca. 45°) für einen Pass anzubieten. Dazu läuft er bei der Bewegung nach oben einen kleinen Cut in den Dreipunktbereich (zum Verteidiger hin), um sich dann explosiv an der Dreierlinie freizumachen. V1 verteidigt.
- O2 soll den Ball in die Bewegung von O1 spielen (also nicht warten bis er steht). O1 nimmt den Ball in der Luft an und versucht mit einem direkten Face up zu Korb zu landen.
- Danach wird von der Position 1-1 gespielt. Der Abschluss soll in der Zone gesucht werden.
- Danach wird O1 zum Verteidiger, der Verteidiger zum Passgeber und der Passgeber zur Offense.



Variation

- Zunächst wird der Pass von O2 zu O1 zugepassen. Danach kann auch der Passweg konsequent verteidigt werden. Dann gibt es die Option Backdoor Anspiel.

Lerneffekt/ Ziel der Übung

- Freilaufen zum Ball hin.
- 1-1
- Face up, Fakes, Jap step
- Passen in die Bewegung
- Cut

Organisation/ Bemerkungen:

- Der Passabstand von O2 zu O1 soll nicht zu klein werden (4-5 Meter sollten eingehalten werden).
- Der Spieler soll den Ball an der Dreierlinie bekommen und sich 2-3 Meter dahinter – dort ist er nicht mehr korbgefährlich.

- Wichtig ist der Cut zum Verteidiger hin. Hier sollte Körperkontakt aufgenommen werden. Wichtig ist hier, dass sich der Offensivspieler bei der Bewegung nach außen nicht bei seinem Verteidiger „abstößt“ – Foulgefahr!
- Der Spieler soll mit Fakes und dem Jap step arbeiten oder optional direkt die Bewegung beibehalten und ins Dribbling in die Zone gehen.

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			X	X