
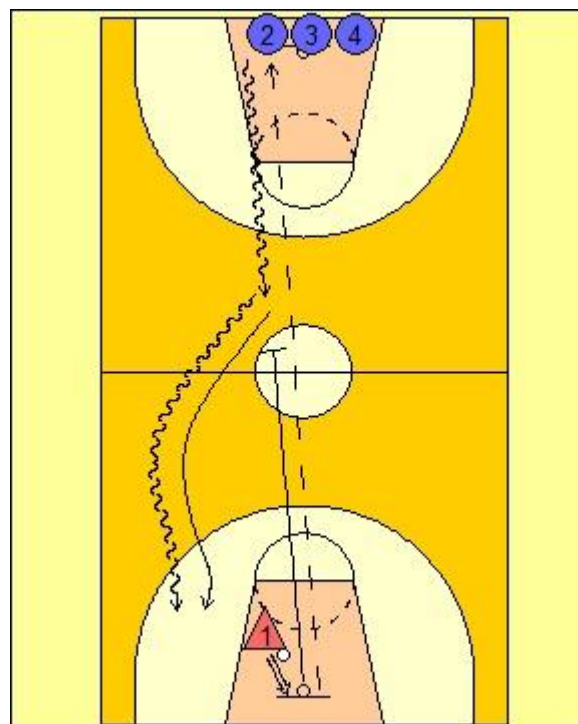


1-1 sprint drill

Spieler (optimal)  4	Spieler (min./max.)  3/8	Altersklasse  U14	Bälle  1	Körbe  2
---	---	--	---	---

Übungsbeschreibung:

- Die Offensivspieler O2, O3, O4, ... stehen auf der gegenüberliegenden Baseline. Der Verteidiger V1 beginnt auf dem gegenüberliegenden Korb.
- V1 wirft den Ball an das Brett, reboundet und spielt einen langen Pass zu O2.
- V1 geht dem Ball nach dem Pass nach und versucht O2, der inzwischen den Ball gefangen hat und im dribbelnd entgegenkommt, noch vor der Mittellinie zu verteidigen.
- O2 und V1 spielen das 1-1 auf den Korb aus.
- O2 wird danach der neue Verteidiger und V1 stellt sich bei der Offense an.


Variation

- Ist der Pass für jüngere Spieler zu lang, so kann V1 nach dem Rebound 1-2 Dribbling vor dem Pass durchführen.
- Vorgabe, dass die Offense bis zur Mittellinie nur mit der schwachen Hand dribbeln darf.

Lerneffekt/ Ziel der Übung

- 1-1
- Close out
- Langer Pass

Organisation/ Bemerkungen:

- Achte auf genaue, feste Pässe von V1 zu O2, so dass sich V1 durch einen schlechten Pass keinen Vorteil erspielen kann.

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