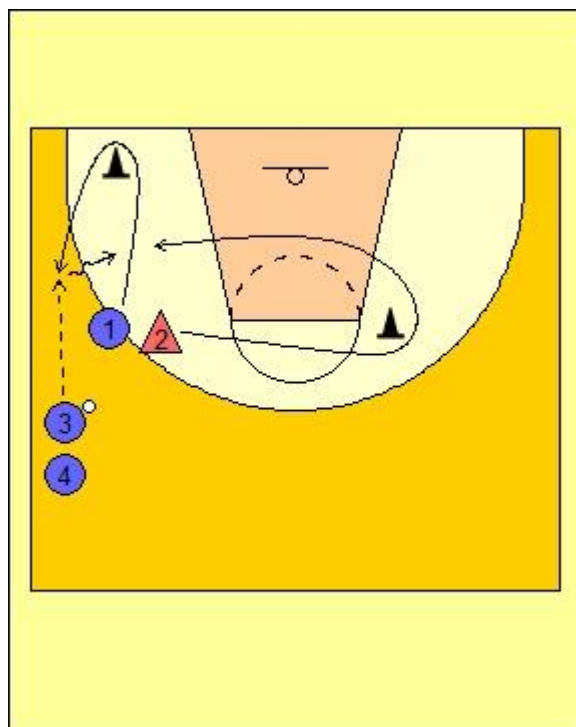


# 1 – 1 aus der Bewegung

Spieler (optimal)  <b>4</b>	Spieler (min./max.)  <b>3/6</b>	Altersklasse  <b>U14</b>	Bälle  <b>1</b>	Körbe  <b>1-2</b>
---	---	--	---	---

## Übungsbeschreibung:

- Der Drill kann mit jeweils 3-6 Spielern pro Korb durchgeführt werden.
- O1 stellt sich an der Dreierlinie auf die Flügelposition. V2 verteidigt ihn.
- O3 ist der Passgeber. Er schlägt als Startzeichen einmal auf den Ball. Dann starten beide Spieler (O1 und V2) und laufen jeweils um ihre Pylone herum.
- O1 darf erst dann von O3 angepasst werden, wenn er wieder außerhalb des 2-Punkte-Bereiches ist.
- Danach spielen O1 und V2 1-1 auf den Korb mit Abschluss in der Zone.
- Nach dem Angriff stellt sich der Verteidiger hinter dem Passgeber an. Die Offense wird Defense und der Passgeber greift an.



## Variation

- linke und rechte Seite

## Lerneffekt/ Ziel der Übung

- 1-1
- Defense
- Offense soll den Geschwindigkeitsvorteil nutzen

## Organisation/ Bemerkungen:

- O1 soll versuchen den Ball in der Bewegung anzunehmen und seinen Geschwindigkeitsvorteil zu nutzen. Ziel soll immer ein Abschluss in der Zone sein.

- Ziel des Verteidigers soll es sein O1 nicht in die Zone zu lassen und somit zur Baseline zu drängen-

## 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				X	X