

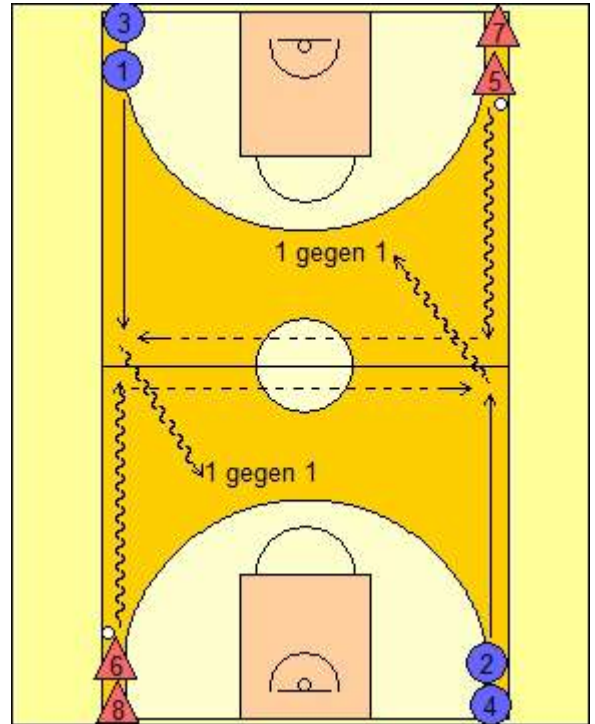


1-1 Kontinuum

<b>Spieler (optimal)</b> 8	<b>Spieler (min./max.)</b> 4/10	<b>Altersklasse</b> U14	<b>Bälle</b> 2	<b>Körbe</b> 2
-------------------------------	------------------------------------	----------------------------	-------------------	-------------------

Übungsbeschreibung:

- Aufstellung wie rechts.
- V5 und V6 starten parallel und dribbeln Richtung Mittellinie. O1 und O2 laufen parallel mit.
- Kurz vor der Mittellinie passt V6 den Ball zu O2 und V5 den Ball zu O1.
- Nun spielt O1 gegen V6 auf den Korb (Laufrichtung O1) 1 gegen 1 und O2 gegen V5 auf den anderen Korb 1 gegen 1.
- Danach starten die nächsten Teams und die Spieler stellen sich jeweils bei der anderen Gruppe an (Offense und Defense tauscht)



Variation

- spiegelverkehrt

Lerneffekt/ Ziel der Übung

- 1 gegen 1
- Passen

Organisation/ Bemerkungen:

- V5 und V6 starten durch Blickkontakt parallel. Die Pässe an der Mittellinie sollen im gleichen Moment gespielt werden.

- Die Spieler sollen versuchen einen schnellen Abschluss zu finden und möglichst in Korbhöhe abschließen.

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					