

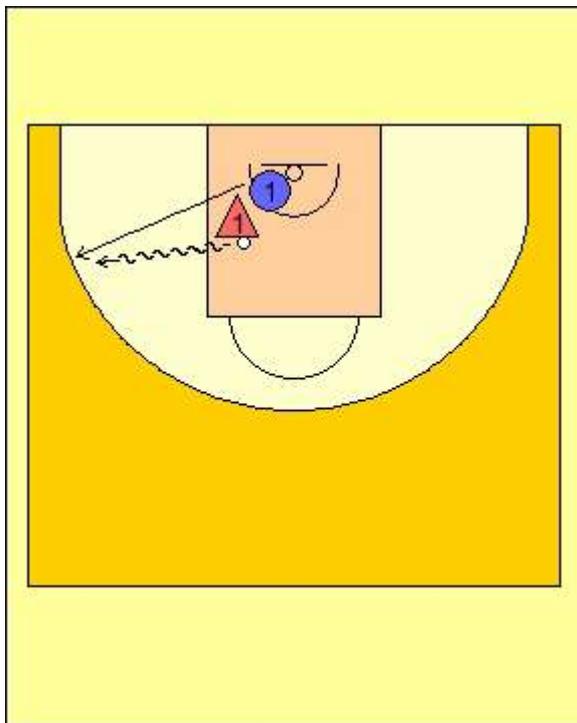


One on one spot

<b>Spieler (optimal)</b> 4	<b>Spieler (min./max.)</b> 2/10	<b>Altersklasse</b> U14	<b>Bälle</b> 2-4	<b>Körbe</b> 1-4
-------------------------------	------------------------------------	----------------------------	---------------------	---------------------

Übungsbeschreibung:

- Der Verteidiger V 1 hat den Ball und startet unter dem Korb.
- V1 dribbelt zu einem beliebigen Spot (Position) und legt den Ball dort auf den Boden.
- O1 folgt V1, nimmt den Ball vom Boden auf und spielt von der Position One on one gegen V1.
- Weitere Spieler warten unter dem Korb an der Baseline.



Variation

- Der Coach gibt den Bereich vor, indem der Ball abgelegt werden darf. z.B. außerhalb der Zone, innerhalb des Drei-Punkte-Kreises...

Lerneffekt/ Ziel der Übung

- 1-1 von einer vorgegebenen Position auf dem Feld

Organisation/ Bemerkungen:

- Die Gegenspieler sollen nach Möglichkeit öfters gewechselt werden.
- Die Defense soll die Zeit der Ballaufnahme von O1 nutzen, um eine gute Defensestellung einzunehmen.

- Die Verteidiger sollen den Ball nicht immer auf der gleichen Position ablegen sondern variieren!

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	