

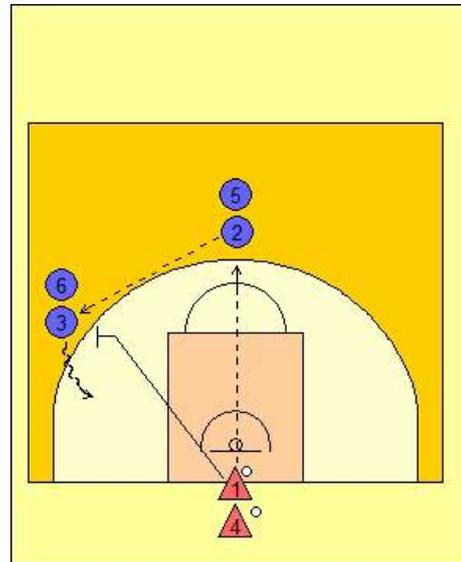


1 on 1 Close out

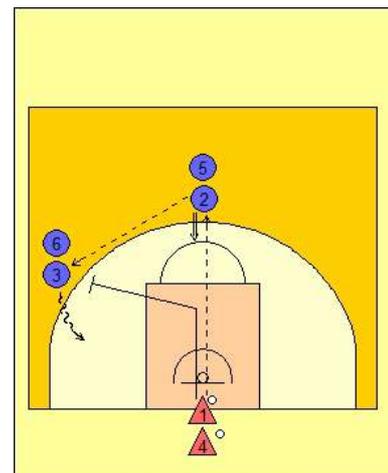
Spieler (optimal) 6	Spieler (min./max.) 6/9	Altersklasse U14	Bälle 1-2	Körbe 1
-------------------------------	-----------------------------------	----------------------------	---------------------	-------------------

Übungsbeschreibung:

- Die Spieler stellen sich wie rechts auf. Die beiden Verteidiger V1 und V4 haben jeweils einen Ball.
- Variante 1:
 - V1 passt zu O2.
 - Während O2 zu O3 passt beginnt V1 mit dem Close out
 - O3 spielt nun gegen V1 1 gegen 1
- O2 wird in der Folge Verteidiger, V1 Passgeber und O2 Angreifer.



- Variante 2:
 - V1 passt zu O2 und beginnt direkt mit dem Close out Richtung O2, der einen Wurf antäuscht.
 - O2 passt den Ball dann aber relativ zügig weiter zu O3.
 - V1 ändern nun die Laufrichtung ab, um O3 verteidigen zu können.
 - O3 spielt gegen V1 1 gegen 1



Variation

- seitenverkehrt

Lerneffekt/ Ziel der Übung

- Close out Bewegung
- Reaktion
- 1 gegen 1 (ggf. Vorgabe Mitte zu)

Organisation/ Bemerkungen:

- Beim Close out soll V1 zunächst mit schnellen, langen Schritten die Distanz zu O3 (in der Variante 2 zunächst zu O2) reduzieren, um ggf. einen Wurf zu stören. Je näher er dem Angreifer kommt, umso kürzer werden die Schritte, um auf die Aktion des Angreifers besser reagieren zu könne. Während der ganzen Close out Bewegung ist ein Arm nach oben gestreckt, um einen Wurf zu stören oder zu erschweren.

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	