

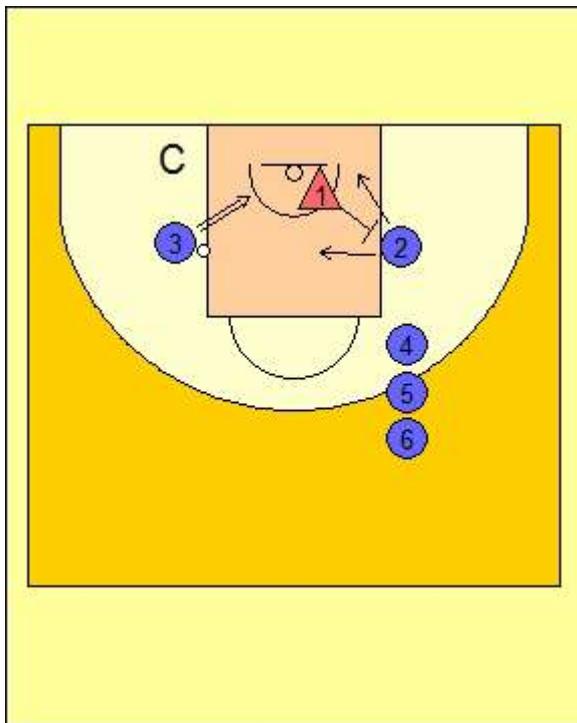


1 on 1 – Box-out

Spieler (optimal) 0	Spieler (min./max.) 3/8	Altersklasse U16	Bälle 1	Körbe 1
------------------------	----------------------------	---------------------	------------	------------

Übungsbeschreibung:

- O3 wirft auf den Korb mit dem Ziel ein Rebound für V1 und O2 zu erzeugen.
- Wenn der Ball die Hand des Werfers verlässt blockt V1 O2 aus. O2 versucht den Rebound zu bekommen.
- Wenn der Verteidiger V1 den Ball bekommt passt er dieses zum Coach (C).
- Wenn der Angreifer O2 den Ball bekommt, so versucht er den Ball im 1 gegen 1 im Korb unterzubringen.
- Danach wird der Verteidiger zum Werfer, der Angreifer O2 zum Verteidiger und O3 stellt sich an der Gruppe wieder an.



Variation

Lerneffekt/ Ziel der Übung

- -

- Ausboxen
- Rebound
- 1 gegen 1 nach dem Offensivrebound

Organisation/ Bemerkungen:

- Der Verteidiger soll zunächst Kontakt zum Angreifer aufnehmen, um ihn so vom Korb wegzuhalten.
- Wenn ein Co-Trainer vorhanden ist, kann der Drill auch an 2 Körben mit je 3-6 Spielern durchgeführt werden.

- Dies sollte er so weit wie möglich vom Korb machen, um eine bessere Reboundposition zu bekommen.

Durchführung in Trainingsphase:

Enthält folgende Elemente:

Warm up	Warm up2 (2. Übung)	Mitte	Ende	Cooldown	Dribbling/ Ballhandling	Passen/ Fangen	Lay up	Wurf	Rebound	Koord.	Defense	Spiel
		X							X		X	