

Einführung Helpside im 1 gegen 2

Spieler (optimal)	Spieler (min./max.)	Altersklasse	Bälle	Körbe
 6	 3/14	 U16	 2-4	 1-2

Übungsbeschreibung:

- Maximal 6-7 Spieler mit 2 Bällen auf einen Korb.
- Der Verteidiger V2 hat den Ball, passt diesen zu O1, läuft in einem leichten Bogen auf O1 zu, bekommt den Ball zurück und spielt diesen wiederum mit einem kurzen Pass zu O1. (Schaubild 1)
- V2 verteidigt nun O1 so, dass er die Mitte zu macht und ihn unten zur Baseline die Seite öffnet. V3 begibt sich beim 1. Dribbling in die Helpside unter den Korb. (Schaubild 2)

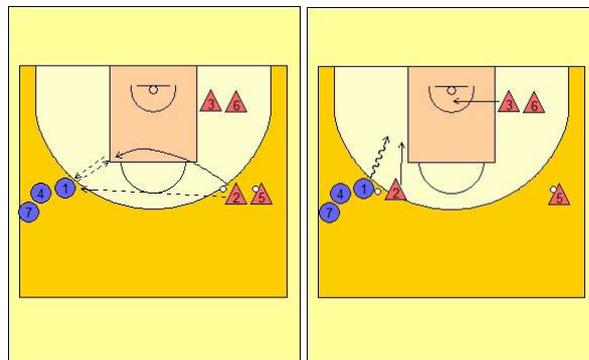


Schaubild 1      Schaubild 2

- Wird V2 von O1 geschlagen bzw. läuft Gefahr geschlagen zu werden, so kommt V3 zur Hilfe und versucht O1 vor der Zonenbegrenzung den Weg zu versperren und somit vom Korb weg zu halten. (Schaubild 3)
- V2 läuft hinter O1 her und schließt den Weg nach oben, so dass jetzt O1 von V2 und V3 gedoppelt wird. Nach dem Abschluss oder dem Stopp stellen sich die Spieler jeweils im Uhrzeigersinn an der nächsten Gruppe an und die nächsten drei Spieler beginnen die Übung. (Schaubild 4)

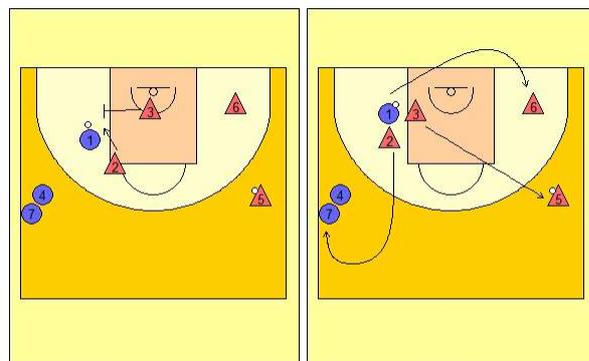


Schaubild 3      Schaubild 4

Variation

- Start linke oder rechte Seite

Lerneffekt/ Ziel der Übung

- Richtig in der Helpside stehen und erkennen, wann man zur Hilfen laufen muss.
- Doppeln
- Verteidigung: Mitte zu!!!

Organisation/ Bemerkungen:

- Der Verteidiger V2 muss auf jeden Fall verhindern, dass O1 über die Mitte zum Korb dribbeln kann.

- Als weiterführende Übung muss an der Rotation der anderen Verteidiger im 5-5 gearbeitet werden, um mögliche Passwege zu schließen.

Durchführung in Trainingsphase:

Warm up	Warm up2 (2. Übung)	Mitte	Ende	Cooldown
		X		

Enthält folgende Elemente:

Dribbling/ Ballhandling	Passen/ Fangen	Lay up	Wurf	Kond.	Koord.	Defense	Spiel
X						X	