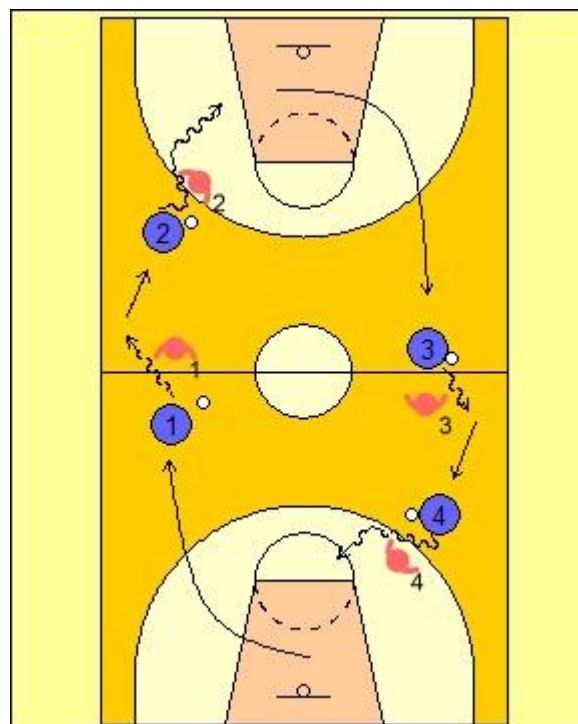


Liniendefense im 1-1

Spieler (optimal)	Spieler (min./max.)	Altersklasse	Bälle	Körbe
 8	 2/10	 U12	 1-6	 0

Übungsbeschreibung:

- Vier Verteidiger stellen sich an verschiedenen Linien auf. Dies können die Mittel- und Dreierlinie oder auch andere Linien wie z.B. Volleyballlinien. Jeweils an der Korb-Korblinie teilt sich das Feld.
- Die anderen Spieler werden zur Offense und haben jeweils einen Ball und stellen sich zu einem Verteidiger. Weitere Spieler stellen sich an.
- Der Offensespieler bekommt den Ball per Check vom Verteidiger übergeben. Die Offense soll nun versuchen 1-1 mit einem Move am Verteidiger vorbeizuziehen. Dazu kann er natürlich auch Fakes einsetzen.
- Der Verteidiger darf allerdings nur seitlich verteidigen, sprich er muss auf der Linie bleiben.
- Ist die Offense am Verteidiger vorbei oder wurde erfolgreich verteidigt, stellt sich die Offense im Uhrzeigersinn beim nächsten Verteidiger an.



- Nach 2 Runden werden die Verteidiger ausgetauscht.

Variation

- verschiedene Linien für die Defensivspieler
- zunächst ohne Korblegerabschluss, später kann z.B. bei der Dreierlinie ein Korbleger zugelassen werden.
- Der Defense wird gestattet auch vor der Linie zu verteidigen, um ggf. aggressiv den 5 Sekunden Pfiff zu erreichen.
- Der Defense kann aufgetragen werden nur mit den Beinen zu verteidigen (Arme auf den Rücken), um die Beinarbeit zu forcieren bzw. der Offense es erst etwas einfacher zu machen.
- Zunächst soll der Check auf Armlänge gemacht werden, später kann auch ein Pass über 3-4 Meter den Check ersetzen. Hierbei muss die Offense nun versuchen den Ball bereits aus dem Dribbling am Verteidiger vorbei zu bekommen.

Lerneffekt/ Ziel der Übung

- 1-1
- Moves and Fakes (Cross, Onside, Crossover)
- Defense
- Sidesteps (Defense Beinarbeit)

Organisation/ Bemerkungen:

- Würfe sind in Korbnähe nicht zulässig.

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	X