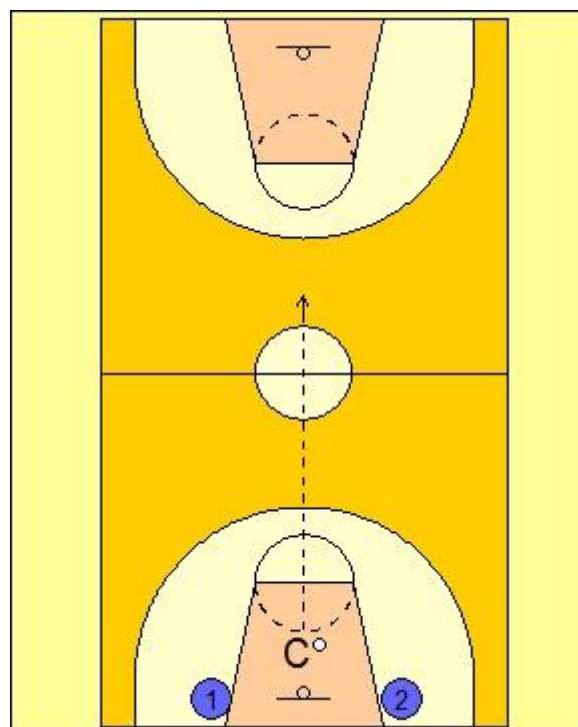


**1-1 Wettkampf**

<b>Spieler (optimal)</b>  <b>6</b>	<b>Spieler (min./max.)</b>  <b>4/10</b>	<b>Altersklasse</b>  <b>U12</b>	<b>Bälle</b>  <b>1-2</b>	<b>Körbe</b>  <b>1</b>
--	---	---	--	--

**Übungsbeschreibung:**

- Die Spieler werden in 2 Gruppen unter dem Korb aufgeteilt.
- Der jeweils erste Spieler der Gruppe, legt sich mit dem Gesicht zur Wand und dem Bauch nach unten auf den Boden
- Der Trainer (C) wirft, rollt den Ball Richtung anderen Korb
- Erst auf ein Zeichen des Trainers (Pfiff oder Klatschen) springen beide Spieler auf und versuchen mit fairen Mitteln als erster an den Ball zu kommen.
- Der Spieler, der den Ball bekommt ist dann Offense- Spieler, der andere geht in die Defense.
- Nach dem ersten Korbwurf ist Schluss und das nächsten beiden Spieler sind dran


**Variation**

- Beim Start: Im Liegestütz auf den Pfiff warten
- Auf dem Rücken liegend auf den Pfiff warten
- Verlierer des 1 gegen 1 = 3 Liegestütze
  - Korberfolg = Offense Gewinner
  - Foul Defense = Offense Gewinner
  - Fehlwurf = Defense Gewinner
  - Ballverlust = Defense Gewinner

**Lerneffekt/ Ziel der Übung**

- Reaktion
- Schnelligkeit
- Kampf um den Ball
- 1-1
- Transition
- Antritt

**Organisation/ Bemerkungen:**

- Der Trainer kann beim Wurf und Pfiff Varianten einbauen (z.B. Ball nur fallen lassen, Ball nur nach oben werden, mit Bande spielen...)

**Durchführung in Trainingsphase:**

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

**Enthält folgende Elemente:**

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