

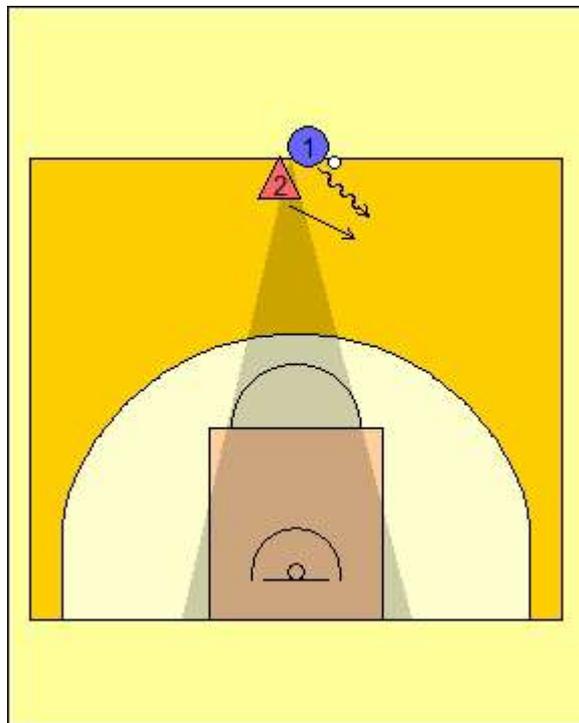


1-1 von der Mittellinie

Spieler (optimal) 8	Spieler (min./max.) 2/10	Altersklasse U14	Bälle 2-4	Körbe 1-2
-------------------------------	------------------------------------	----------------------------	---------------------	---------------------

Übungsbeschreibung:

- Eigentlich können mit dieser Übungen alle Basics im 1 gegen 1 geübt werden.
- Hier soll allerdings mehr Wert auf die Defense gelegt werden.
- Aufgabe des Verteidigers (V2) ist es den Offensspieler (O1) zuerst auf seine schwache Hand zu bringen, d.h. ein Rechtshänder wird auf die linke Seite gebracht.
- Zweite Aufgabe ist den Spieler nun auf dieser Seite zu halten. Er darf auf keinen Fall mehr die Korb- Korblinie überschreiten.
- Der grau gefärbte Bereich ist Sperrzone für die Offense.
- Der Verteidiger muss alles daran setzen den Spieler nicht in diesen Bereich zu lassen.



Variation

- --

Lerneffekt/ Ziel der Übung

- Defense beim Spieler mit Ball
- Ziel: den Dribbler zur Seitenlinie und nicht in die Zone zu lassen.

Organisation/ Bemerkungen:

- Der Verteidiger bietet dem Dribbler eine Seite an, in die dieser dribbeln soll.

- Der Verteidiger soll durch schnelle Beinarbeit den Dribbler Richtung Seitenlinie zwingen und die Mitte schließen.

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