

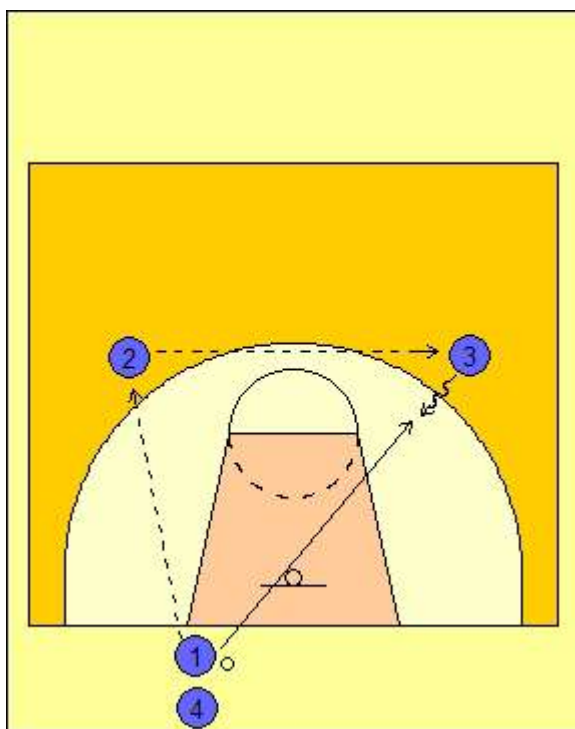


2-Pass / 1-1

Spieler (optimal) 6	Spieler (min./max.) 3/9	Altersklasse U14	Bälle 1-2	Körbe 1-2
-------------------------------	-----------------------------------	----------------------------	---------------------	---------------------

Übungsbeschreibung:

- Die Spieler stellen sich wie abgebildet auf. Weitere Spieler stellen sich hinter O1 an.
- O1 passt zu O2, dieser passt direkt zu O3.
- Nachdem O1 gepasst hat wird er zum Verteidiger und versucht nun O3 zu verteidigen.
- O3 bekommt den Ball von O2 im Stand zugepasst. Sobald er den Ball gefangen hat, kann er seine Offensivaktion starten.
- Nachdem O3 gegen O1 1-1 gespielt hat stellt sich O1 beim Passgeber auf der Flügelposition hin, O2 wird Offense und O3 stellt sich an der Baseline für die Verteidigung an.



Variation

- spiegelverkehrt

Lerneffekt/ Ziel der Übung

- 1-1 („Lesen“ der Defense)
- Fakes,
- Jap step
- Schneller erster Schritt

Organisation/ Bemerkungen:

- Der Offensivspieler hat bei fangen des Balls sofort die SPD Stellung einzunehmen. Dazu soll er den Ball im „Ansprung“ annehmen und nicht mit beiden Füßen auf dem Boden.
- Der Offensivspieler soll versuchen die Defense zu lesen:
 - Verteidigt der Spieler so, dass er ein Bein vorne hat, soll der Offensivspieler immer über das vordere Bein des Verteidigers gehen.
 - Lässt der Verteidiger Platz, kann geworfen werden oder ein Schuss angetäuscht werden, damit der Verteidiger rankommt und dann z.B. nach einem Jap-Step, Crossover oder Onside durch Penetration geschlagen werden kann.
 - Greift der Verteidiger nach dem Ball (der sich übrigens immer auf Bauchhöhe, seitlich geschützt befinden sollte) kann die Defense mit einem Reverse- Dribbling geschlagen werden.
- Wird der Verteidiger im 1-1 geschlagen soll mit einem Korbleger angeschlossen werden (direkter Weg zum Korb)

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				X	X