

### 1-1 in 4 Stufen

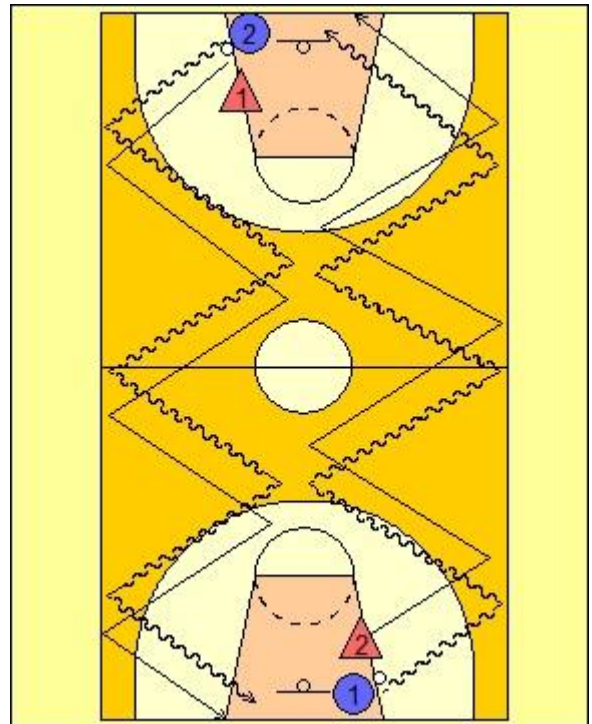
Spieler (optimal)	Spieler (min./max.)	Altersklasse	Bälle	Körbe
10	2/14	U10	1-7	0

#### Übungsbeschreibung:

- Jeweils 2 Spieler haben einen Ball. Start ist an der Baseline unter dem Korb.
- Die Spieler sollen jeweils im Zick-zack zwischen der Seitenlinie und der Korb-Korblinie laufen. Auf dem Hinweg dribbelt O1 und V2 verteidigt, auf dem Rückweg genau umgekehrt.

#### Die 4 Stufen:

1. O1 hält den Ball immer vor seinen Körper und läuft langsam im Zick-zack. V1 versucht immer auf Ballhöhe mit Sidesteps zu bleiben, um verteidigen zu können. Wichtig ist, dass er beim Richtungswechsel in einer tiefen Verteidigungsposition bleibt und sich nicht aufrichtet. Außerdem soll der Verteidiger immer auf Ballhöhe bleiben, das heißt das er beim Richtungswechsel zwei schnelle Sidesteps machen muss, um wieder auf Ballhöhe zu kommen.
2. O1 dribbelt nun den Ball, wobei er darauf achten soll den Ball immer mit der Hand zu dribbeln, die vom Verteidiger entfernt ist. Die Richtungswechsel sollen durch ein tiefes schnelles Dribbeln gemacht werden. Der Verteidiger behält während der Übung die Hände auf dem Rücken.
3. Nun darf O1 dribbeln und V2 auch mit den Händen verteidigen. O1 muss versuchen den Ball durch seinen Körper zu schützen, so dass V2 den Ball mit den Händen nur schwer erreichen kann.
4. Nun wird ein richtiges 1-1 gespielt. Der Verteidiger darf jetzt stealen und der Dribbler darf jetzt auch am Verteidiger vorbei gehen, muss ihn aber wieder vorbeilassen, um die Übung im Zick-zack zu Ende zu führen. Ab der Drei-Punkte-Linie darf dann auch der Verteidiger im 1-1 geschlagen werden und mit einem Korbleger abgeschlossen werden – Achtung nicht Korb-Korb-Linie überschreiten.



#### Variation

- siehe oben

#### Lerneffekt/ Ziel der Übung

- 1-1
- Dribbling
- Verteidigung

#### Organisation/ Bemerkungen:

- Gruppen sollen genügend Abstand halten. Die 2. Gruppe startet erst dann, wenn die 1. Gruppe an der Mittellinie ist.

Vom Aufbau in 4 Stufen kann man die Übung sehr gut bei Anfängern einsetzen, um sie langsam an das Thema 1-1 heranzuführen.

#### 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	