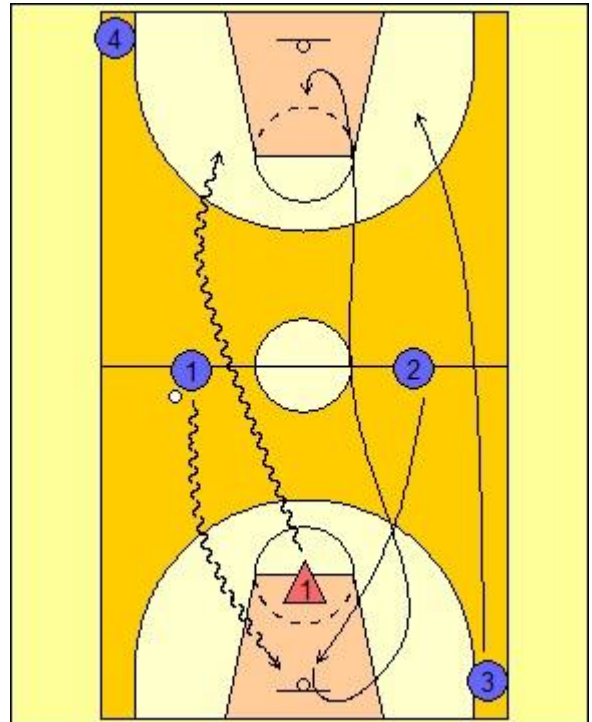


2 – 1 Kontinuum

Spieler (optimal)	Spieler (min./max.)	Altersklasse	Bälle	Körbe
 5	 5/7	 U16	 1	 2

Übungsbeschreibung:

- O1 und O2 greifen im 2-1 gegen V1 auf den Korb an. Jeweils im rechten Corner bei jedem Korb steht ein weiterer Spieler (O3, O4)
- Nach Abschluss greifen der Verteidiger V1 und der Spieler im Corner O3 auf den anderen Korb an.
- Verteidiger wird der Spieler, der einen Fehler im vorherigen Angriff gemacht hat (Fehlpass, vergebener Korbleger oder Wurf) oder der Spieler, der nicht abgeschlossen hat.
- Der Spieler, der den erfolgreichen Abschluss macht darf zur Belohnung eine kurze Pause machen und die Position im Corner neu besetzen.



Variation

- ohne Dribbling

Lerneffekt/ Ziel der Übung

- 2-1
- Defense gegen Überzahl

Organisation/ Bemerkungen:

- Bei mehr als 5 Spielern stellen sich die weiteren Spieler im Corner an.

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	X		X	