
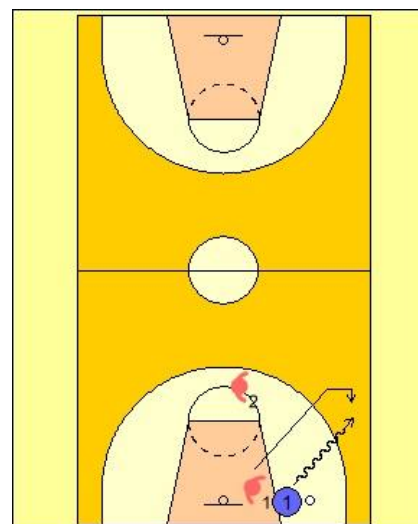


Drill zum Doppeln: 1 gegen 1 + 1

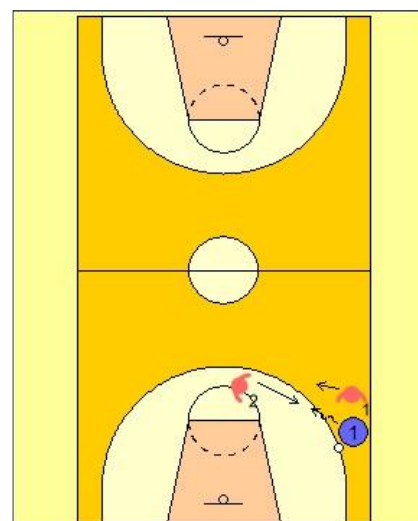
Spieler (optimal)  9	Spieler (min./max.)  3/12	Altersklasse  U16	Bälle  1-4	Körbe  2
---	--	--	---	---

Übungsbeschreibung:

- Je 3 Spieler haben einen Ball. Gestartet wird an einer Grundlinie. Das Feld wird an der Korb- Korb-Linie geteilt, damit der Drill auch parallel auf der anderen Seite durchgeführt werden kann.
- Ein Spieler (O1) dribbelt den Ball im Zick zack nach vorne. Der Verteidiger V1 verteidigt seitlich, und an der Seitenlinie so vor ihn kommen, das dieser zu einem Richtungswechsel gezwungen werden soll.



- Erfolgt der Richtungswechsel ist nun auch V2 gefragt. V1 versperrt dem Dribbler weiterhin den Weg nach vorne und V2 kommt auf den Dribbler zu und versperrt ihm den Weg zur Korb- Korb Linie.
- **ACHTUNG:** Die Verteidiger müssen immer darauf achten, das der Kontakt vom Dribbler aufgenommen wird, d.h. also das die Verteidiger beim Kontakt bereits stehen müssen.


Variation

- Zur Einführung der Verteidigung im 1-1 kann auch erst mal die Übung im 1-1 durchgeführt werden.

Lerneffekt/ Ziel der Übung

- Defense 1-1
- Doppeln

Organisation/ Bemerkungen:

- Bei der Übungsform soll V2 wieder nach erfolgreichem Doppeln zur Korb- Korb- Linie zurückweichen, damit der Dribbler die Übung weitermachen kann.
- Wird die Verteidigung geschlagen soll der Dribbler wieder warten, damit auch die ganze Länge des Feldes für die Übung sinnvoll genutzt werden kann.

- An der Seitenlinie soll nicht gedoppelt werden, da hier der „Job“ von der Seitenlinie übernommen wird. Daher ist es wichtig, das V1 so verteidigt, das O1 an der Seitenlinie auf keinen Fall durchschlüpfen kann.

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