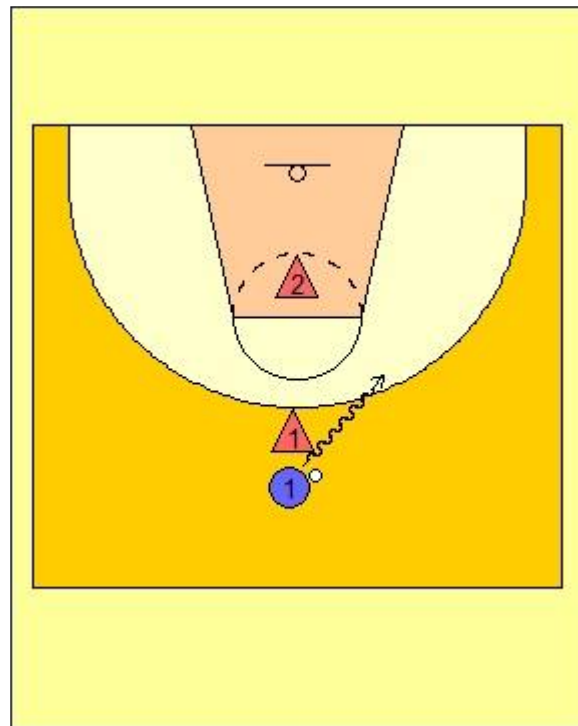


## 1-2 Übungsform

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

### Übungsbeschreibung:

- Drei Spieler mit einem Ball pro Korb.
- O1 wird von V1 im 1-1 verteidigt. V2 darf die Zone nicht verlassen, darf als nur innerhalb der Zone ins Spiel eingreifen. O1 darf nur in der Zone abschließen.
- Ziel für O1 muss es sein außerhalb der Zone V1 zu schlagen. Dies soll er durch „In and Out“ Dribbling, Handwechsel und Körpertäuschungen erreichen, um dann ein 1-1 gegen V2 zu erreichen.
- Für die Defense soll folgende Vorgabe gelten. Sobald O1 in Zonennähe kommt soll V1 deutlich eine Seite von O1 verteidigen, so dass V2 zum Doppeln eingreifen kann. Wenig Zweck hat es, wenn V1 und V2 hintereinander verteidigen.
- Nach einem Angriff werden die Positionen durchgewechselt.



### Variation

- Verschiedene Startpositionen an der Dreierlinie bzw. dahinter.

### Lerneffekt/ Ziel der Übung

- 1-2
- 1-1
- Ballhandling/ Dribbling
- Lesen der Verteidigung
- Defense: Doppeln des Dribblers

### Organisation/ Bemerkungen:

- Der Offensivespieler soll zweimal ein 1-1 erreichen und möglichst kein 1-2 in der Zone forcieren.

### 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