

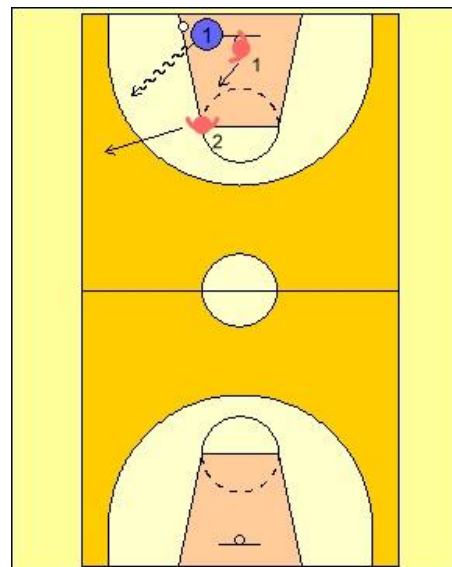


## 1-2 Doppeln

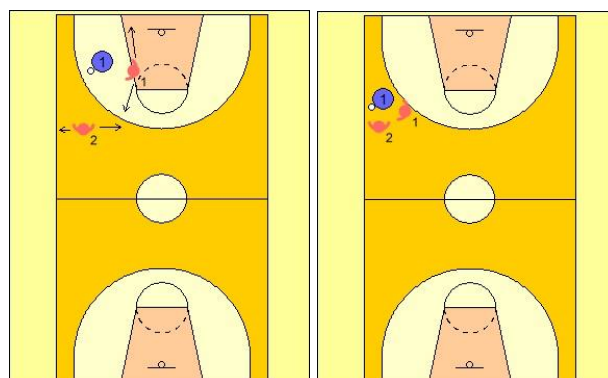
<b>Spieler (optimal)</b>  <b>9</b>	<b>Spieler (min./max.)</b>  <b>3/15</b>	<b>Altersklasse</b>  <b>U18</b>	<b>Bälle</b>  <b>1-2</b>	<b>Körbe</b>  <b>2</b>
--	---	---	--	--

### Übungsbeschreibung:

- Der Drill wird immer mit 3 Spielern durchgeführt. Alle anderen Spieler warten hinter der Baseline.
- O1 hält an der Baseline den Ball. Die Verteidiger 1 und 2 stellen sich wie folgt auf.
- Verteidiger 1 bietet dem Dribbeln eindeutig eine Seite an, in die er dribbeln darf. Keinesfalls darf der Dribbler über die Baseline die Seite wechseln können. V2 wartet auf dem Ellbow und beobachtet das Dribbling von O1.



- V1 versucht O1 Richtung Seitenlinie zu verteidigen mit dem Ziel O1 nicht mehr zurück in die Spielfeldmitte zu lassen. Er verteidigt sozusagen die Korb-Korblinie. Dabei ist es weiterhin das Ziel O1 weiter zur Seitenlinie zu zwingen.
- V2 verteidigt die Front, also parallel zur Mittellinie.
- Sobald O1 nah genug an der Seitenlinie ist greift V2 in die Defense in. Dabei muss er die Seitenlinie für einen Dribbeldurchbruch schließen. Außerdem müssen V1 und V2 darauf achten, dass O1 nicht durch die Mitte schlüpf.
- Ist O1 gestoppt, muss sofort mit beiden Händen immer auf Höhe des Balls verteidigt werden, um einen Pass zu verhindern.



- Macht O1 ein Back up Dribbling, muss die Defense sofort nachrücken.

### Variation

- Als Einstieg kann man z.B. das Volleyballfeld nehmen, um es der Defense etwas einfach zu machen – kürzere Wege.

### Lerneffekt/ Ziel der Übung

- Defense
- Doppeln

### Organisation/ Bemerkungen:

- Auf schnelle und technisch saubere Beinarbeit achten.
- Die Defense soll möglichst ohne Foul auskommen.
- Sollte die Offense punkten, muss die Defense 5 Liegestütze machen (als keiner Anreiz).

- V1 muss den Zeitpunkt erkennen, wann er sinnvoll zum Doppeln eingreifen kann.
- Der Drill ist als Einstieg gedacht und kann mit weiteren Spielern sowie einem Einwerfer ergänzt werden.

### 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	