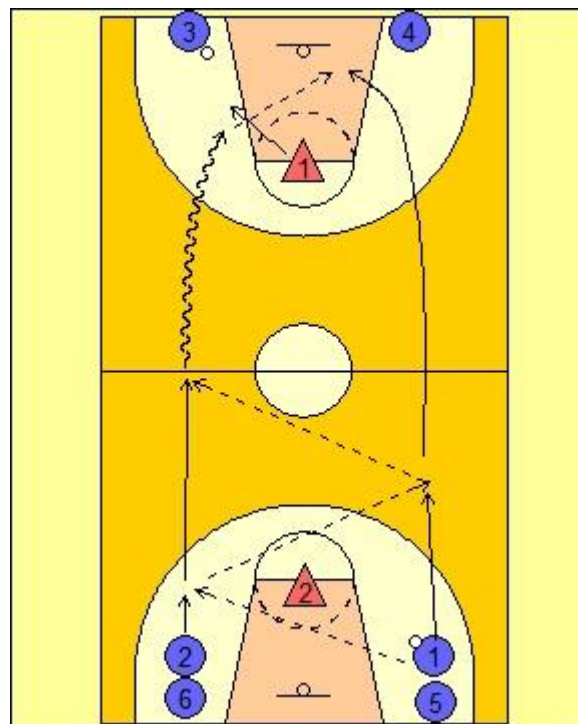


2-1 Kontinuum

Spieler (optimal)  8	Spieler (min./max.)  8/12	Altersklasse  U12	Bälle  2	Körbe  2
---	--	--	---	---

Übungsbeschreibung:

- Die Spieler stellen sich die rechts abgebildet auf, weitere Spieler stellen sich jeweils bei den Spielern an der Baseline an.
- Es wird auf der Seite gestartet, an der noch wenigstens zwei weitere Spieler an der Baseline stehen. Spieler O1 und O2 passen sich bis zur Mittellinie den Ball zu – Doppelpässe.
- Ab der Mittellinie wird darauf ein richtiges 2 gegen 1. Der Dribbler muss nun beobachten was der Verteidiger macht.
 - Wird der Dribbler verteidigt, muss dieser den Pass zu O2 spielen.
 - Wird der Dribbler nicht angegriffen kann dieser selber abschließen.
- Sobald abgeschlossen wurden starten O3 und O4 in die andere Richtung mit dem Drill.
- Der Spieler, der abgeschlossen hat oder den Fehler gemacht hat, wird der neue Verteidiger, die anderen beiden stellen sich wieder an der Baseline auf.



Variation

- keine

Lerneffekt/ Ziel der Übung

- Passen
- 2-1
- Entscheidungen treffen

Organisation/ Bemerkungen:

- Auf genaue Pässe, die in die Bewegung gespielt werden sollen, bis zur Mittellinie achten.

- Im 2 gegen 1 darauf hinwirken, dass die Spieler sinnvoll, richtige Entscheidungen treffen.

Durchführung in Trainingsphase:

Warm up	Warm up2 (2. Übung)	Mitte	Ende	Cooldown
	X	X		

Enthält folgende Elemente:

Dribbling/ Ballhandling	Passen/ Fangen	Lay up	Wurf	Kond.	Koord.	Defense	Spiel
	X	X					X

Gesehen auf der DBB Coach-Clinic in Hagen 2011
 Referent: Dirk Ewald