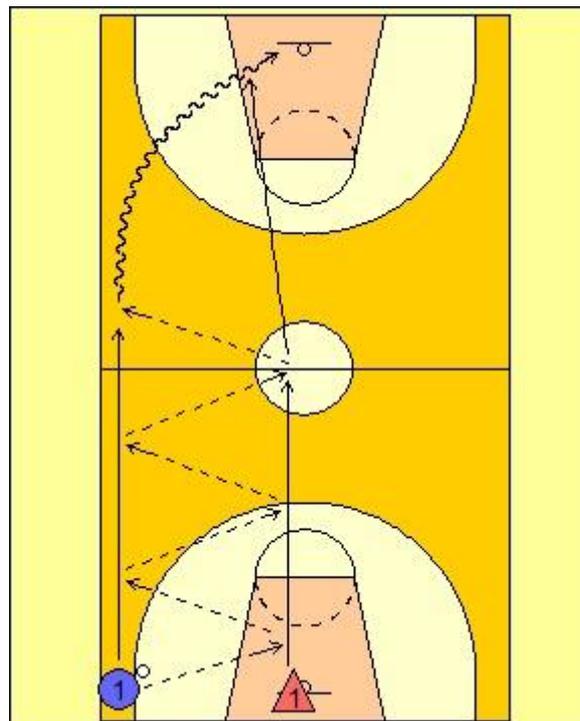


1-1 slide drill

Spieler (optimal)  6	Spieler (min./max.)  2/10	Altersklasse  U12	Bälle  2-4	Körbe  2
---	--	--	---	---

Übungsbeschreibung:

- Jeweils 2 Spieler haben einen Ball und starten an einer Baseline, indem O1 im Corner und V1 unter dem Korb beginnt.
- Bis zur Mittellinie passen sich O1 und V1 den Ball per Einhand- oder Brustpass zu.
- An der Mittellinie erhält O1 den Ball und versucht nun schnellstmöglich den Korbleger zu machen. V1 versucht den Korbleger zu verteidigen.
- Auf dem Rückweg werden die Rollen auf der anderen Korb-Korbseite getauscht.
- Die 2. Gruppe beginnt, wenn die vorherige Gruppe auf den Korb wirft.


Variation

- Gegen den Uhrzeigersinn

Lerneffekt/ Ziel der Übung

- 1-1
- Korbleger unter Druck
- Verteidigung im 1-1 (Fastbreaksituation)

Organisation/ Bemerkungen:

- Die beiden Spieler dürfen zu keinem Zeitpunkt die Korb-Korblinie überschreiten, damit sie nicht in den „Gegenverkehr“ kommen.

- Ziel des Verteidigers muss es sein den Korbleger ohne Foul zu verhindern.
- O1 muss das Ziel haben den Korbleger so schnell umzusetzen, das eine Verteidigung von V1 nicht mehr möglich ist.

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	