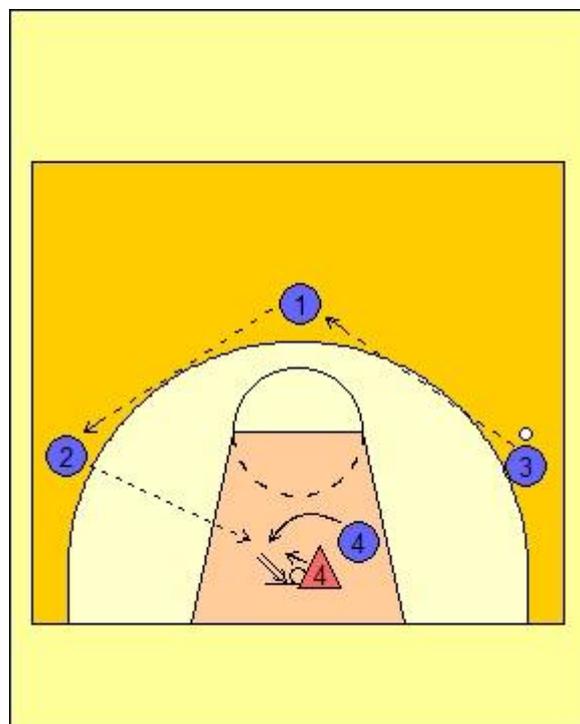


## 1-1 direkt unter dem Korb

Spieler (optimal)  <b>4</b>	Spieler (min./max.)  <b>5/10</b>	Altersklasse  <b>U16</b>	Bälle  <b>1-2</b>	Körbe  <b>1-2</b>
---	--	--	---	---

### Übungsbeschreibung:

- Je Korb stellen sich 3-4 Außenspieler wie 2 Innenspieler unter den Korb auf.
- Der Ball wird jetzt zwischen den Außenspielern O1, O2 und O3 gepasst. O4 bietet sich immer zum Ball hin vor V4 an. Dabei soll er so nah wie möglich am Korb bleiben.
- V4 bleibt zunächst hinter O4 und lässt den Pass zu.
- Nach Passerhalt soll O4 gegen V4, der nun normal verteidigen darf, innerhalb von 1-2 Sekunden bei maximal einem Dribbling korbnahe abschließen.
- Danach wird der Ball wieder nach außen gepasst und der Drill wird wiederholt bis O4 10 Abschlüsse gemacht hat.
- Danach wird gewechselt.



### Variation

- V4 darf versuchen O4 vom Korb wegzuschieben
- V4 verteidigt nun auch den Passweg
- O4 soll auch versuchen mit Foul abzuschließen
- Optional kann der Center den Ball auch mal wieder nach außen Passen, wenn er im 1-1 schlecht aufgestellt ist.

### Lerneffekt/ Ziel der Übung

- Aufposten in der Zone
- 1-1 direkt unter dem Korb
- Anpassen von Spielern direkt unter dem Korb von den Außenpositionen
- Schneller Abschluss, da ansonsten 3-Sekunden

### Organisation/ Bemerkungen:

- Guter Drill, um das Anspiel auf die Centerspieler zu trainieren.
- Das stabile Aufposten erfordert von O4 eine gute Körperspannung und einen tiefen Körperschwerpunkt bei der Ballannahme
- Gebe die Art und Härte der Verteidigung je nach Fortschritt der Übung vor.

- Wichtig ist der schnelle Abschluss nach Ballerhalt, da ansonsten die 3-Sekunde überschritten werden.
- Der Drill sollte unter dem Korb nur für die Spieler der Positionen 3-5 durchgeführt werden.
- O4 soll bei der Drehung zum Korb seinen Körper zwischen Verteidiger und Ball bringen, um einfacher zum Abschluss zu kommen.

### 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