

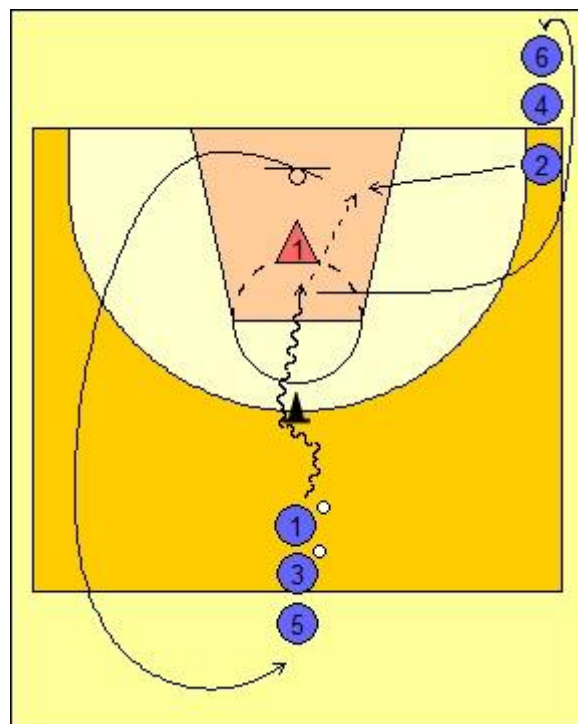


Durchstecken

Spieler (optimal)  6	Spieler (min./max.)  4/8	Altersklasse  U14	Bälle  2-3	Körbe  1
-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------	---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	--------------------------------------------------------------------------------------------------------------	-------------------------------------------------------------------------------------------------------	-----------------------------------------------------------------------------------------------------

Übungsbeschreibung:

- **Aufstellung wie rechts.**
- **Der Verteidiger V1 kann auch zunächst vom Coach übernommen werden, so dass er die ermöglichten Passoptionen vorgeben kann.**
- **O1 dribbelt von der Mittellinie auf die Pylone zu, macht einen Handwechseln und penetriert per Dribbling in die Zone auf den Verteidiger V1 zu.**
- **Ziel ist es den vom Corner herein schneidenden Spieler O2 in der Bewegung zum Korb anzupassen.**
- **Der Verteidiger soll nun verschiedene Reaktionen als Verteidiger umsetzen:**
 - Hat der Verteidiger die Arme über dem Korb, um einen möglichen Wurf zu verteidigen, so soll O2 per Brust- oder Bodenpass angespielt werden.
 - Sind die Arme des Verteidigers seitlich vom Körper, so kann O2 per Lob pass bzw. über den Verteidiger hinweg angepasst werden.



- Verstellt der Verteidiger deutlich den Weg zu O2, indem er einen Schritt in die direkte Passrichtung geht, so soll O1 per Dribbling über die linke Seite gehen und den Ball hinter V1 zu O2 durchstecken.
- Weicht V1 beim Penetrationsdribbling von O1 deutlich 1-2 Schritte zurück, so soll O1 abstoppen und einen Wurf nehmen.
- **O2 schließt nun per Korbleger ab und stellt sich danach an der Mittellinie an. O1 stellt sich im Corner an.**

Variation

- Das Penetrationsdribbling als auch der Cut im Rücken der Verteidigung kann von diversen Positionen starten. Es soll aber immer ein 60-90° Winkel eingehalten werden – So kann das Dribbling auch auf dem Corner kommen.

Lerneffekt/ Ziel der Übung

- Der Spieler soll lernen, in kürzester Zeit auf das Verteidigungsverhalten zu reagieren und die richtige Entscheidung treffen, welche Passoption die Beste ist.
- Passen aus der Bewegung in die Bewegung.
- Timing beim Cut, so dass der Spieler im richtigen Moment zum Cut in die Zone startet.

Organisation/ Bemerkungen:

- Auf genaue Pässe in die Bewegung achten.
- O2 soll nicht abstoppen, sondern den Pass in der Bewegung bekommen.

- Als weitere Option ist natürlich für „Fortgeschrittene“ das Alley-oop Anspiel möglich.

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					