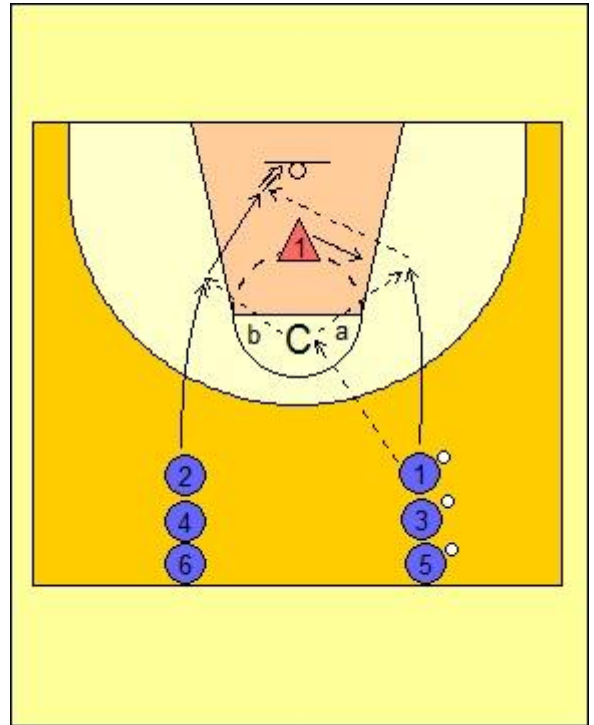


2-1 Entscheidungsdrill

Spieler (optimal)  7	Spieler (min./max.)  5/9	Altersklasse  U12	Bälle  2-3	Körbe  1
--	--	---	--	--

Übungsbeschreibung:

- Die Spieler stellen sich in zwei Reihen auf. Der Coach (oder ein weitere Spieler) stellt sich als Passstation an der Freiwurflinie auf. Dahinter in der Zone steht ein Verteidiger.
- O1 passt den Ball zum Coach (C). Danach laufen O1 und O2 Richtung Korb, bleiben aber zunächst außerhalb der Zone.
- Der Coach passt nun entweder O1 (Pass a) oder O2 (Pass b) an.
- Danach spielen O1 und O2 2 gegen 1 gegen V1. Dabei müssen die beiden Angreifer umgehend Entscheidungen treffen je nachdem, wie der Verteidiger reagiert.



Variation

- Der Verteidiger V1 sollte bestimmte Entscheidungen der Spieler „erzwingen“ wie z.B. direkt auf den Spieler mit Ball zu gehen, den Spieler ohne Ball zu verteidigen (den Weg zum Korb absichtlich für den Spieler mit Ball frei zu machen) oder den Passweg zu blockieren.

Lerneffekt/ Ziel der Übung

- 2-1
- Entscheidungen treffen, je nachdem wie die Defense reagiert.

Organisation/ Bemerkungen:

- Nach zwei Durchgängen wird der Verteidiger durch einen neuen Spieler ersetzt.

- Der Verteidiger darf die Zone nicht verlassen und den Pass vom Coach nicht verteidigen.

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	X