

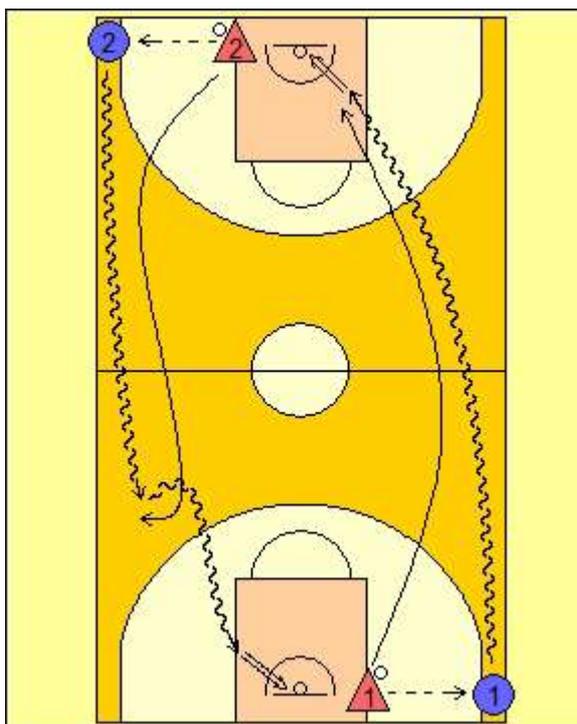


1-1 im Fastbreak

Spieler (optimal) 8	Spieler (min./max.) 4/12	Altersklasse U14	Bälle 2-6	Körbe 2
------------------------	-----------------------------	---------------------	--------------	------------

Übungsbeschreibung:

- Die Spieler teilen sich in 2er Gruppen auf. Jede 2er Gruppe hat einen Ball.
- V1 beginnt im Zonenrand und hat den Ball, O1 im Corner. Beide Spieler haben einen Fuß auf der Baseline.
- V1 passt nun O1 an, auf der anderen Seite starten V2 und O2 entsprechend parallel.
- O1 versucht nun so schnell wie möglich auf dem anderen Korb per Lay up abzuschließen.
- Dabei sollen 2 Optionen trainiert werden:
  - O1 ist gleich schnell wie V1. Dabei soll O1 den Kontakt zum Verteidiger aufnehmen und sich nicht abdrängen lassen. Ziel muss ein Korbleger direkt am Brett sein.
  - O2 ist langsamer als V2, d.h. V2 schafft es O2 zu überholen. In diesem Fall soll O2 seinen Geschwindigkeitsvorteil nutzen, sein Tempo plötzlich drastisch reduzieren und mit einem Crossover Dribbling über die Mitte zum Korb ziehen und so die Reaktionszeit von V2 nutzen, um ihn zu schlagen.
- Nach einem Angriff wird Offense und Defense getauscht.



Variation

- Start von der linken Seite

Lerneffekt/ Ziel der Übung

- 1-1 im Fastbreak
- Dagegenhalten im 1-1
- Crossover Dribbling
- Korbleger unter Bedrängnis

Organisation/ Bemerkungen:

- Der Drill soll möglich zunächst von zwei etwa gleich schnellen Spielern in einer Gruppe gemacht werden. Der Verteidiger soll möglichst ohne Foul verteidigen.
- Die Geschwindigkeit und Reaktionszeit sind die Freunde der Offense. Selbst wenn die Defense schneller ist, muss diese immer auf die Aktion der Offense reagieren – z.B. plötzliches Crossover Dribbling.

- Ist der Verteidiger neben dem Dribbler, so hat er keine legale Verteidigungsposition. Kommt es zum Kontakt ist das Verteidigerfoul. Der Dribbler soll lernen mit einem Körper dagegenzuhalten ohne den Verteidiger wegzustoßen oder mit dem Ellbogen zu arbeiten.
- Beim Korbleger soll der Dribbler immer seinen Körper zwischen Ball und Gegenspieler bringen.

Durchführung in Trainingsphase:

Enthält folgende Elemente:

Warm up	Warm up2 (2. Übung)	Mitte	Ende	Cooldown	Dribbling/ Ballhandling	Passen/ Fangen	Lay up	Wurf	Kond.	Koord.	Defense	Spiel
	X	X			X		X				X	