

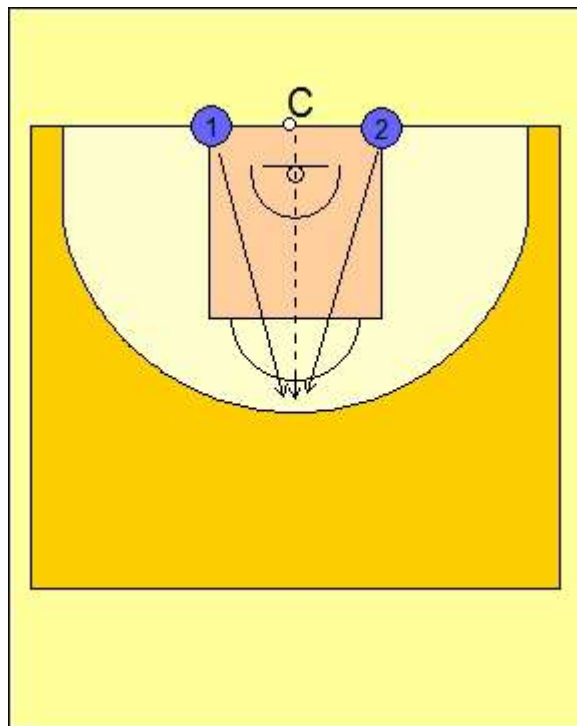


Run and return

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

Übungsbeschreibung:

- Die Spieler O1 und O1 starten an der Baseline links und rechts an der Zone. Weitere Spieler stellen sich dahinter auf.
- Der Coach (C) rollt nun den Ball Richtung Mittellinie.
- O1 und O2 starten parallel.
- Der den Ball zuerst bekommt ist Offense, der andere Spieler Defense.
- Die beiden Spieler spielen 1 gegen 1 auf den gleichen Korb zurück.
- Danach startet die nächste Zweiergruppe.



Variation

- Der Coach variiert die Rollgeschwindigkeit des Balles.

Lerneffekt/ Ziel der Übung

- Schnelligkeit, Reaktion
- 1 gegen 1

Organisation/ Bemerkungen:

- Weise die Spieler darauf hin, dass die ihren Gegenspieler im Auge behalten und so einen möglichen Zusammenstoß beim „Ball aufnehmen“ verhindern können.

- Das 1 gegen 1 soll einen schnellen, gezielten Abschluss finden. Kein langes „herumdribbeln“

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	