

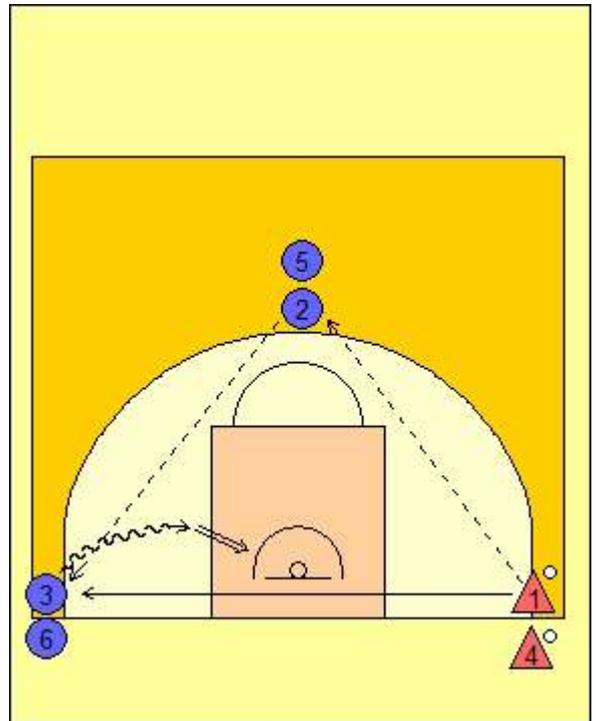


1 on 1 from the corner

Spieler (optimal) 6	Spieler (min./max.) 3/9	Altersklasse U14	Bälle 2	Körbe 1
------------------------	----------------------------	---------------------	------------	------------

Übungsbeschreibung:

- Die Spieler stellen sich wie rechts dargestellt auf. Je nach Spieleranzahl pro Position 1-3 Spieler.
- V1 und V4 haben die Bälle.
- Spieler V1 passt den Ball zu O2 und läuft längs der Baseline zu anderen Seite, um O3 zu verteidigen.
- In der Zwischenzeit passt O2 den Ball zügig zu O3 weiter.
- Nun spielen O3 gegen V1 1 gegen 1.
- Danach wird der Verteidiger Passgeber oben, der Angreifer O3 wird Verteidiger und der Passgeber geht zum anderen Corner und wird dort Angreifer.



Variation

- Seitenverkehrt
- Der Offensivspieler O3 darf maximal 3 Dribblings machen bevor er abschließt.
- Verbiete direkte Würfe von O3 oder lasse sie zu.

Lerneffekt/ Ziel der Übung

- Passen
- 1 gegen 1 aus dem Corner
- Verteidigung der Baseline

Organisation/ Bemerkungen:

- Achte auf schnelle und genaue Pässe von V1 zu O2 und von O2 zu O3.

- Der Verteidiger kann die Vorgabe bekommen insbesondere die Baseline „dicht“ zu machen.

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			X	