

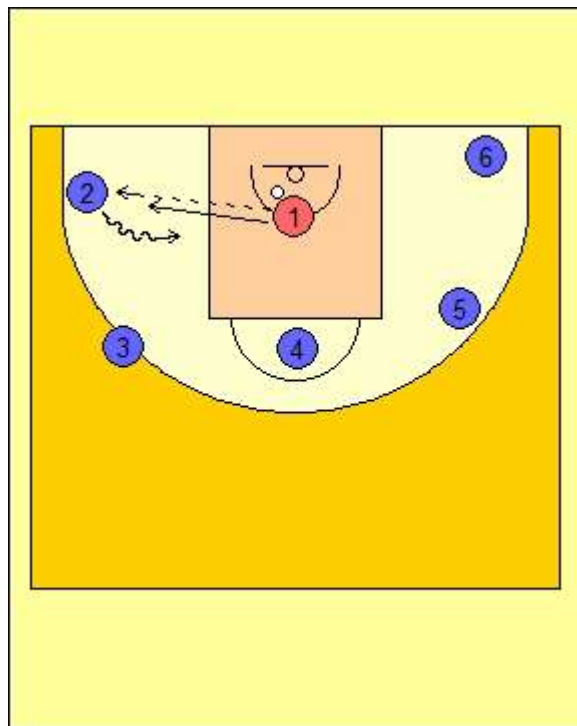


1 on 1 continuous

Spieler (optimal) 6	Spieler (min./max.) 4/12	Altersklasse U14	Bälle 1-2	Körbe 1-2
-------------------------------	------------------------------------	----------------------------	---------------------	---------------------

Übungsbeschreibung:

- 4-6 Spieler sind an einem Korb.
- Ein Spieler mit Ball stellt sich unter den Korb, die anderen Spieler stellen sich in der Nähe der Dreierlinie außen um die Zone auf.
- Spieler O1 passt den Ball zu einem beliebigen Spieler raus (hier O2) und läuft seinem Pass hinterher, um O2 im Anschluss zu verteidigen.
- O2 spielt gegen O1 1 on 1.
- Nach dem Abschluss in der Zone besetzt O1 die freie Position außen und O2 ist der neue Verteidiger, der nun den Ball zu einem anderen Spieler rauspasst, um dann gegen diesen 1 on 1 zu spielen.



Variation

Lerneffekt/ Ziel der Übung

- Variable Reihenfolge: jeder Spieler darf sich aussuchen, wem er den Ball als nächstes zupasst. Dabei ist aber zu beachten, dass trotzdem kein Spieler vergessen wird.
- Vorgegebene Reihenfolge: Pass im oder gegen den Uhrzeigersinn.
- Die Außenpositionen können auch vom Abstand zu Korb variiert werden, sollten aber wenigstens einen Meter außerhalb der Zone liegen.
- Würfe sollten zunächst außerhalb der Zone verboten werden, um ein richtiges 1 on 1 aufzuziehen.

- 1 on 1 von verschiedenen Positionen

Organisation/ Bemerkungen:

- Der Verteidiger soll nach Pass im Close out einen Arm oben haben, um einen Wurf verteidigen zu können. Dabei soll er in ersten Schritte groß machen, um die Distanz zu verkürzen, die letzten Schritte immer kürzer, so dass er nicht vom Angreifer geschlagen werden kann.

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	