

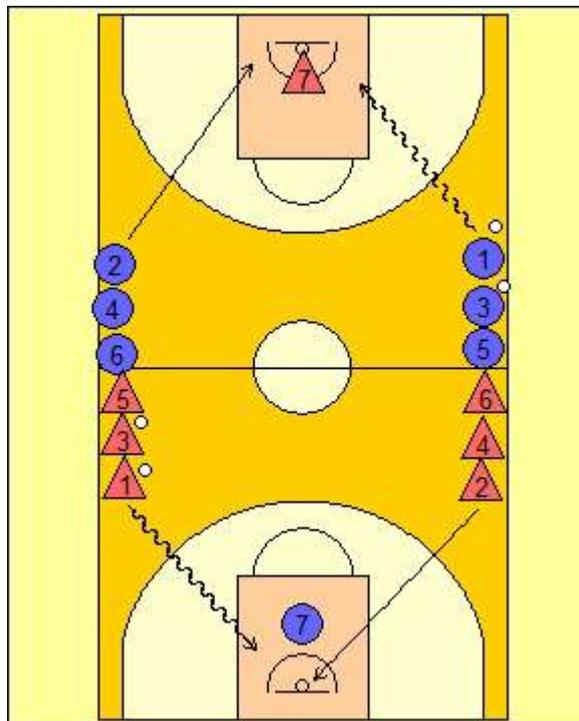


Two on one continuous

| | | | | |
|--------------------------------|-------------------------------------|----------------------------|-------------------|-------------------|
| Spieler (optimal) 14 | Spieler (min./max.) 10/14 | Altersklasse U14 | Bälle 4 | Körbe 2 |
|--------------------------------|-------------------------------------|----------------------------|-------------------|-------------------|

Übungsbeschreibung:

- Es werden 2 Teams gebildet. Jedes Team hat 2 Bälle und muss einen Verteidiger abstellen.
- Auf jedem Halbfeld wird jetzt 2 gegen 1 gespielt, wobei der Verteidiger vom anderen Team ist.
- Das nächste Team startet sobald die vorherigen Angreifer auf den Korb geworfen haben – es gibt nur eine Abschlussoption.
- Bevor ein Team wieder angreifen darf, müssen beiden Spieler zunächst die Mittellinie berührt haben.
- Es werden nun die erfolgreichen Körbe gezählt. Nach 2 Minuten wird der Gewinner festgestellt und die Verlierer müssen eine Strafe machen (z.B. 10 Liegestütze oder einen Linienpendel).
- Beim nächsten Durchgang wird der Verteidiger ausgetauscht.



Variation

- Die Minuten können geändert werden.
- Der Verteidiger wird immer nach 6 Angriffen ausgewechselt, somit kann die Zeit eines Durchgangs aus 3 oder 4 Minuten erhöht werden.

Lerneffekt/ Ziel der Übung

- Schnelles Entscheidungsverhalten für den Verteidiger
- 2 gegen 1

Organisation/ Bemerkungen:

- Der Verteidiger soll bewusst wenig Zeit bekommen, um den nächsten Angriff abwehren zu können. Es soll das schnelle Entscheidungsverhalten des Verteidigers trainiert werden.

- Klare Fouls können als Punkt für die Angreifer gewertet werden oder man fordert die Offense auf die Überzahl so auszuspielen, dass Fouls nicht relevant sind.

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 | |