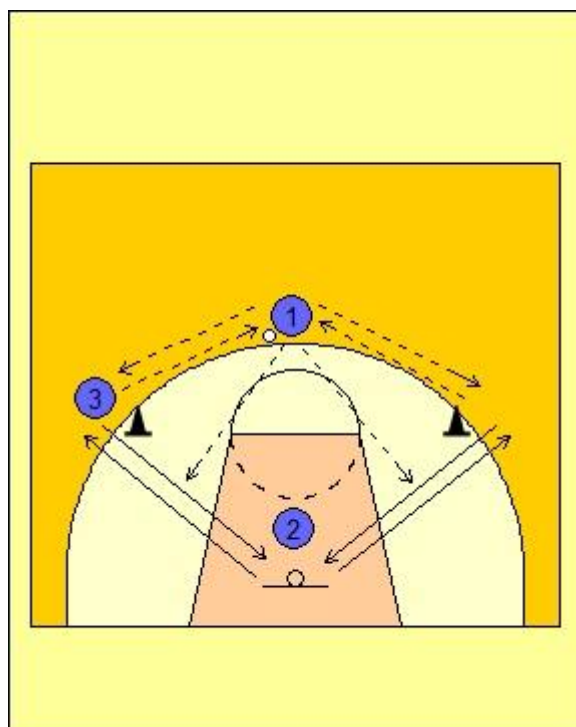


Korblegerdrill 1

Spieler (optimal)  3	Spieler (min./max.)  3/4	Altersklasse  U14	Bälle  1	Körbe  1
--	--	---	--	--

Übungsbeschreibung:

- Aufstellung: Ein Passgeber (O1) auf der Aufbauposition, ein Rebounder (O2) unter dem Korb, ein Spieler (O3) der läuft und evtl. ein Spieler als Ersatz.
- Der laufende Spieler startet unter dem Korb, läuft hinter der Fahnenstange/ Pylone her, bietet sich an und erhält sofort den Ball zugepasst. Diesen passt er direkt wieder zum Aufbauspieler O1 zurück.
- Nun macht er einen Richtungswechsel direkt wieder zum Korb (**Cut**) und erhält so den Ball wieder, dass er aus der Bewegung ohne zu dribbeln einen Korbleger macht.
- Dies tut er nun immer abwechselnd von rechts und links bis er 15 Treffer erzielt hat.
- Danach werden die Positionen rotiert. Bei 4 Spielern macht der Spieler, der gelaufen ist, pause.



Variation

- Ohne Doppelpässe auf der Forward Position
- Pässe zum Korbleger als Bodenpass

Lerneffekt/ Ziel der Übung

- Korbleger ohne Dribbling unter Belastung
- Passen in die Bewegung
- Give and go

Organisation/ Bemerkungen:

- Alle Pässe werden als feste Brustpässe gespielt, schnelle Passfolge (auch vom Rebounder)
- Der laufende Spieler muss mit der Außenhand immer anzeigen, wohin er den Ball gepasst haben möchte.
- Der Aufbauspieler muss immer so zeitig passen, sobald der Spieler oberhalb der Fahne erscheint.

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					