

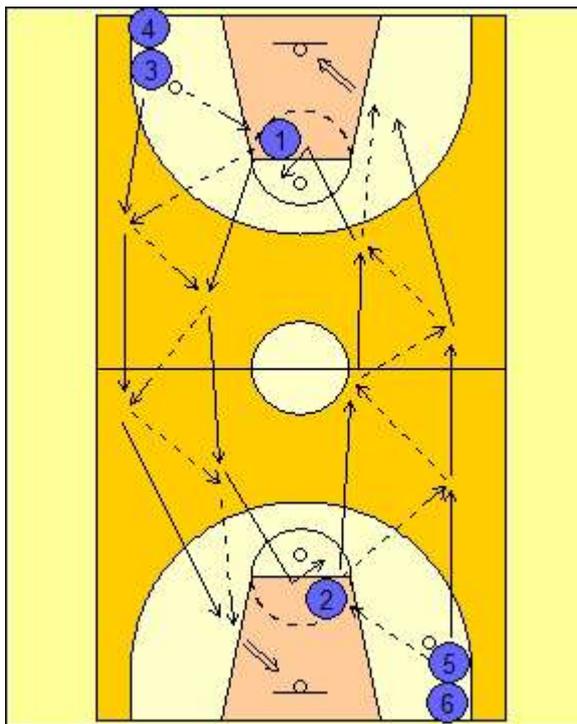


Korblegerkreisel mit passen

Spieler (optimal) 8	Spieler (min./max.) 6/10	Altersklasse U14	Bälle 2/4	Körbe 2
-------------------------------	------------------------------------	----------------------------	---------------------	-------------------

Übungsbeschreibung:

- Jeweils über der Freiwurflinie wird eine Fahnenstange aufgestellt.
- Spieler O1 und O2 stellen sich jeweils so an die Stange, das sie auf der Ecke raus angespielt werden können.
- Die restlichen Spieler stellen sich jeweils zur Hälfte in die rechte Spielfelddecke (vom Korb aus gesehen)
- Der erste Spieler der Gruppe hat den Ball.
- Nun werden mit dem Spieler an der Fahne Doppelpässe auf den anderen Korb gespielt. Der Außenspieler schließt mit Korbleger ab, holt seinen eigenen Rebound und schließt sich der an der Gruppe an.
- Der Mittelläufer läuft so lange weiter "im Kreis" bis alle Spieler wieder in der Ausgangsposition sind, spricht er würde den Ball wieder von Spieler O3 am 1. Korb zugepasst bekommen.
- Danach werden die beiden Mittelspieler ausgetauscht, bis jeder Spieler einmal Mittelspieler war.
- ggf. 2. + 3. Durchgang



Variation

- Standard zum Übungen mit 2 Bällen
- wenn´s klappt und wenigstens 8 Spieler da sind mal mit 4 Bällen probieren.

Lerneffekt/ Ziel der Übung

- Passen
- Korbleger
- Passen in die Bewegung

Organisation/ Bemerkungen:

- Darauf achten das die eine Gruppe die andere nicht einholt.
- auf Schrittfehler achten

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					