

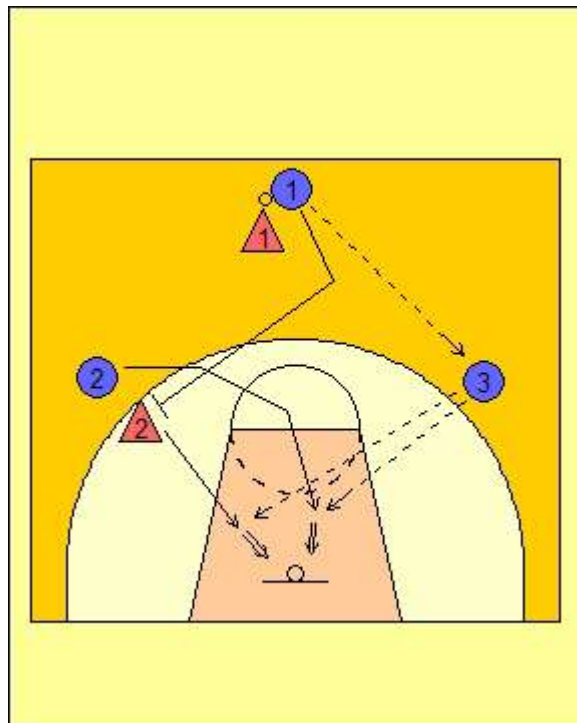


## Pick and roll Trainingsform

<b>Spieler (optimal)</b> 5-6	<b>Spieler (min./max.)</b> 5/12	<b>Altersklasse</b> U14	<b>Bälle</b> 1	<b>Körbe</b> 1
---------------------------------	------------------------------------	----------------------------	-------------------	-------------------

### Übungsbeschreibung:

- O1 passt den Ball zu O3.
- Nach dem Pass macht O1 eine Laufwegtäuschung zum Ball hin (Give and go antäuschen) und stellt dann einen Block am Verteidiger von O2.
- O2 machte eine Laufwegtäuschung zur Grundlinie / oder geht einen Schritt auf den Verteidiger zu und geht über den Block in die Mitte. Nach dem Block rollt sich O1 über das näher zur Baseline stehende Bein in die Zone ab (Verteidiger bleibt im Rücken) und schneidet ebenfalls zum Korb.
- O3 hat nun Passmöglichkeiten zu O1 und O2.



### Variation

- Passgeber (O3) auch mit Verteidiger. Der Passgeber muss sich für den Pass von O1 mit einem Cut freilaufen (6 Spieler pro Korb)
- Bei mehreren Spielern stellen sich die anderen Spieler in 2 Gruppen hinter O1 und O2 auf. Nach einem Durchgang werden Passgeber und Verteidiger gewechselt.

### Lerneffekt/ Ziel der Übung

- Block stellen (indirekt)
- Pick and roll

### Organisation/ Bemerkungen:

- Beim Block eng am Mitspieler vorbei schneiden - Verteidiger muss im Block hängen bleiben

- Den Block mit Abstand 0,3m zum Verteidiger stellen; keine Berührung, damit der Verteidiger schon vorgewarnt ist.

Kein wandern des Blockes (Offensivfoul!!)

### 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						