basketball-drills.de

Drilldatenbank

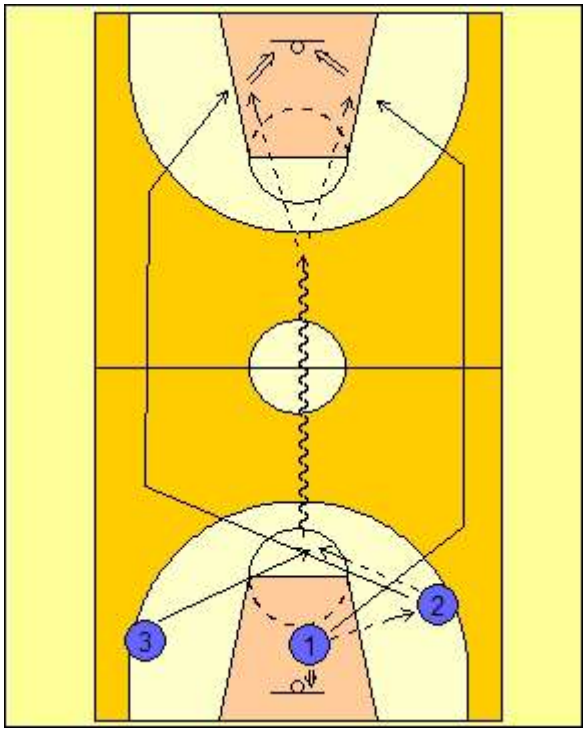
NR: 075

Schnellangriff mit kreuzenden Laufwegen

Spieler (optimal)	Spieler (min./max.)	Altersklasse	Bälle	Körbe
6	3/12	U14	2	2

Übungsbeschreibung:

- Spieler O1 wirft den Ball an das Brett und holt den Rebound.
- Spieler O2 bietet sich auf der Outlet-Position an und erhält dort den Ball von O1.
- Spieler O3 läuft zur Freiwurflinie und erhält dort den Ball von O2.
- Spieler O3 dribbelte den Ball über die Mitte
- Spieler O1 läuft hinter O2 her und besetzt die rechte Außenbahn.
- Spieler O2 schneidet hinter O3 her und besetzt die linke Außenbahn.
- O3 passt nun entweder Spieler O1 oder O2 an, je nachdem wer zuerst vorne ist.
- Die 3 Spieler gehen nach der Übung außen herum zurück und stellen sich an anderen Gruppen an.



Variation

- -

Lerneffekt/ Ziel der Übung

- Fastbreak
- Kreuzende Laufwege
- Einhalten von Laufwegen

Organisation/ Bemerkungen:

- Die Spieler stellen sich in 3 Gruppen an einer Baseline auf. Die Spieler der mittleren Gruppe haben den Ball.

Durchführung in Trainingsphase:

Warm up	Warm up2 (2. Übung)	Mitte	Ende	Cooldown

Enthält folgende Elemente:

Dribbling/ Ballhandling	Passen/ Fangen	Lay up	Wurf	Kond.	Koord.	Defense	Spiel