

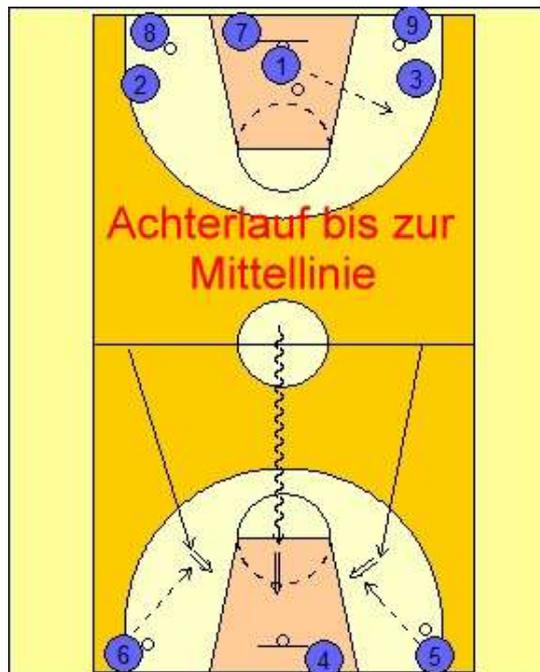


Pass and shot Drill

Spieler (optimal) 9	Spieler (min./max.) 9/12	Altersklasse U16	Bälle 5	Körbe 2
------------------------	-----------------------------	---------------------	------------	------------

Übungsbeschreibung:

- Gruppe A bestehend aus O1 -O3 haben einen Ball. Die Gruppen B und C haben jeweils 2 Bälle und stellen sich jeweils unter einem Korb an der Baseline auf. Die beiden äußeren Spieler haben die Bälle.
- Nun beginnt Gruppe A an einer Baseline mit einem Achterlauf. Dieser geht bis zur Mittellinie. Der Spieler der den Ball an der Mittellinie hat, nimmt den Ball auf und dribbelt über die Korb-Korb-Linie zum Korb: Abschluss Korbleger. Die beiden anderen Spieler verteilen sich auf die Außenpositionen und erhalten von O6 bzw. O5 einen Pass und schließen mit einem Wurf ab. Spieler O4 holt den Rebound und macht mit Spieler O5 und O6 den nächsten Achterlauf auf den anderen Korb.
- Die ehemaligen Angreifer sammeln die übrigen Bälle ein und stellen sich wieder an der Baseline auf.



Variation

Lerneffekt/ Ziel der Übung

- auch der mittlere Spieler nimmt einen Wurf. Anstatt des Achterlaufes wird ein Schnellangriff mit entsprechenden Laufwegen gespielt.

- Passen
- Wurf aus der Bewegung
- Korbleger

Organisation/ Bemerkungen:

- Achte auf genaue Anspiele in die Bewegung, so dass die Werfen einen optimalen Wurfrythmus bekommen.

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				