

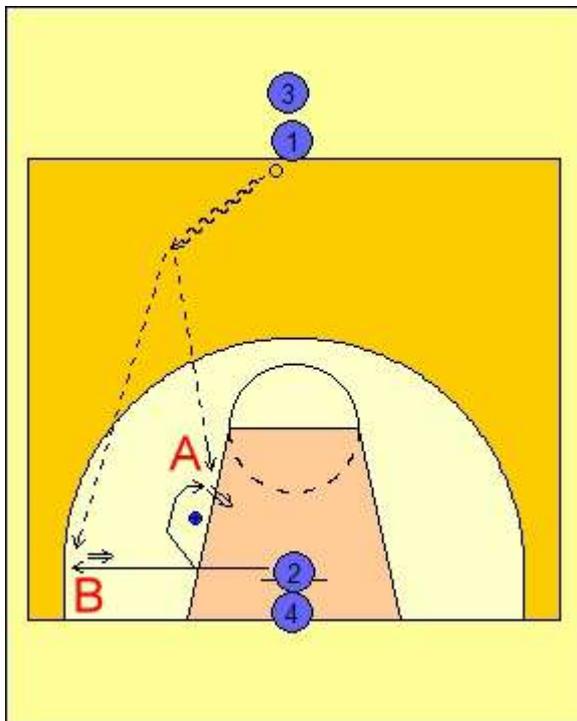


Penetrate and Pitch im 2 - 0

Spieler (optimal) 6	Spieler (min./max.) 4/10	Altersklasse U14	Bälle 2	Körbe 1
-------------------------------	------------------------------------	----------------------------	-------------------	-------------------

Übungsbeschreibung:

- Aufstellung: Eine Reihe mit Spielern + Ball an die Mittellinie; die andere Gruppe stellt sich hinter die Grundlinie. Der erste Spieler dieser Reihe tritt vor, so dass er direkt unter dem Korb steht.
- Nun dribbelt Spieler O1 mit 2-3 Dribblings auf die rechte Seite.
- Spieler O2 wählt zunächst Variante A, schneidet somit um die Fahnenstange, erhält den Ball, macht einen 2-Kontakt-Sprungwurf.
- Außerdem kann Variante B angewandt werden, indem Spieler O2 Variante A antäuscht, dann aber rückwärts laufend auf Position B parallel zum Brett geht und dort einen Sprungwurf nimmt.



Variation

- seitenverkehrt

Lerneffekt/ Ziel der Übung

- Penetrate and pitch
- Einhandpass
- Sprungwurf aus der Bewegung

Organisation/ Bemerkungen:

- Der Dribbler spielt einen einhändigen Pass auf den Spieler O2, hier mit der rechten Hand
- Der Pass soll so gespielt werden, dass der Ball auf die "Außenschulter" gezielt wird.

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		X				