

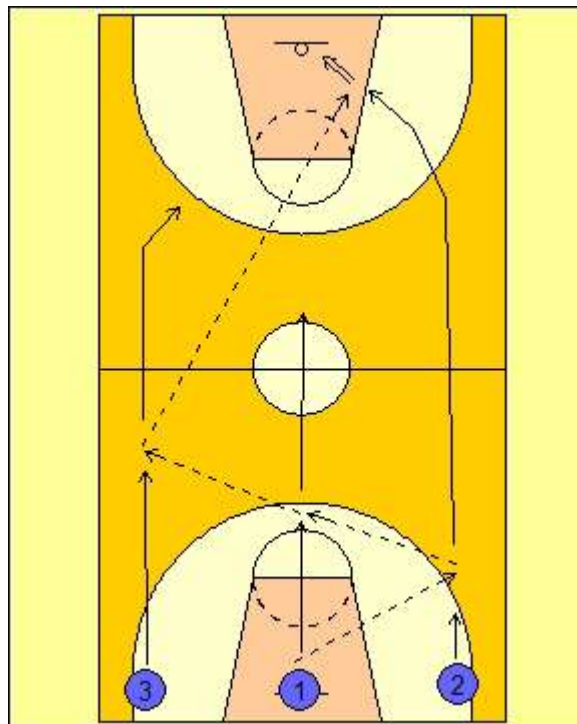


Michigan Drill 3-0

Spieler (optimal) 6	Spieler (min./max.) 3/12	Altersklasse U14	Bälle 1	Körbe 2
-------------------------------	------------------------------------	----------------------------	-------------------	-------------------

Übungsbeschreibung:

- Aufstellung in drei Gruppen an der Baseline. Der Spieler in der Mitte hat den Ball.
- Aufgabenstellung an die Spieler:
 - mit max. 4 Pässen das Spielfeldüberbrücken und mit Korbleger abschließen
 - keine Dribbling
 - Rebound (Ball darf nach Lay up nicht auf den Boden fallen)
- d.h. Spieler O1 passt auf Spieler O2, bekommt den Ball direkt zurück und passt sofort auf Spieler O3 weiter. Währenddessen sprintet Spieler O2 auf seiner Außenbahn nach vorne und bekommt den Pass von O3 zurück und schließt mit Korbleger ab. Spieler O1 geht zum Rebound, O2 und O3 laufen unter dem Korb durch und der Drill beginnt auf den anderen Korb.



Variation

- Übung als Wettbewerb: Übung muss fehlerfrei durchgeführt werden, d.h. Ball darf den Boden nicht berühren (gute Pässe), Lay up muss drin sein. Ball darf nach Wurf nicht auf den Boden fallen. Werden die Voraussetzungen erfüllt darf das gleiche Team direkt auf den anderen Korb wieder angreifen. Das Team, das die meisten Körbe ohne Fehler hintereinander erzielt, hat gewonnen.

Lerneffekt/ Ziel der Übung

- Passen (schnelle, genaue Pässe)
- Lay up
- Rebounding
- Konzentration bei der Übung, um Fehler bzw. Ungenauigkeiten zu vermeiden.

Organisation/ Bemerkungen:

- Schnelle Pässe, d.h. den Ball fangen, Ball zum Körper ziehen und direkt weiterpassen. Der Pass soll schneller erfolgen als die zugelassenen 2 Schritte.
- Die Spieler müssen schnell nach vorne laufen, um nicht die max. Passanzahl zu überschreiten.

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			