

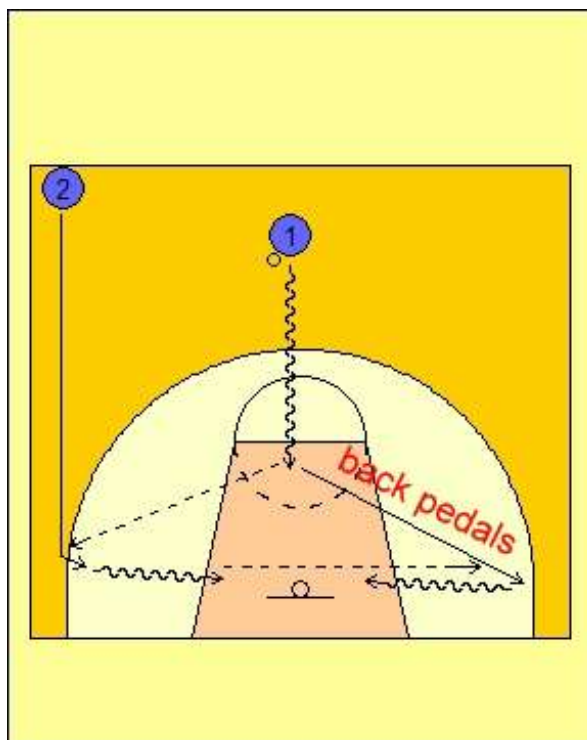


## Penetrate and Pitch im 2-0 bzw. 2-2

<b>Spieler (optimal)</b> 6	<b>Spieler (min./max.)</b> 4/8	<b>Altersklasse</b> U16	<b>Bälle</b> 2	<b>Körbe</b> 1
-------------------------------	-----------------------------------	----------------------------	-------------------	-------------------

### Übungsbeschreibung:

- Spieler O1 dribbelt über die Korb-Korblinie nach vorne und macht ein Penetration- Dribbling in die Zone.
- Spieler O2 läuft parallel auf der Außenbahn Richtung Baseline und bekommt außen einen Pass von O1, O2 nimmt den Pass mit einem „Step in“ entgegen, macht eine Wurfinte und geht mit einem Penetrationdribbling zum Korb.
- Währenddessen läuft Spieler O1 rückwärts von seiner Position in der Zone auf die anderen Außenpostion parallel zum Brett, so dass er aber immer den Ball im Blick hat (deshalb rückwärts laufen)
- O2 macht keinen Korbleger sondern einen Pass auf O1 der nun einige Meter von der Zone parallel zum Brett seine Position bezogen hat. O1 macht wiederum eine Wurfinte und penetriert dann mit einem Dribbling zum Korb und schließt mit Korbleger ab ODER Spieler O2 weicht wieder auf seine Position auf seiner Seite zurück und das Ganze geht von vorne los.



### Variation

- hinter O1 starten 2 Verteidiger die versuchen den Korberfolg zu unterbinden. Der erste Pass von O1 zu O2 ist allerdings frei.

### Lerneffekt/ Ziel der Übung

- Penetration zum Korb
- Bewegung ohne Ball
- Wurfinten
- Dribbling

### Organisation/ Bemerkungen:

- Auf das Timing bei den Pässen achten
- genaue Pässe
- beim 2 gegen 2 kann natürliche auch das erste Penetration zum Korb mit Lay up abgeschlossen werden, wenn dies die Verteidigung zulässt.

### 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	X				X