

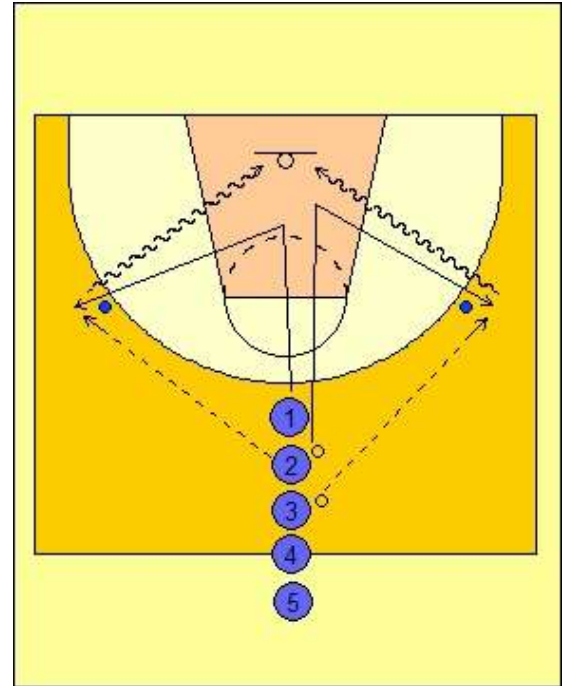


Korblegerdrill 2

Spieler (optimal) 7	Spieler (min./max.) 5/9	Altersklasse U14	Bälle 2	Körbe 1
-------------------------------	-----------------------------------	----------------------------	-------------------	-------------------

Übungsbeschreibung:

- Die Spieler stellen sich in einer Reihe mittig an die Drei-Punkte-Linie. Spieler O2 und O3 in der Reihe haben einen Ball.
- Spieler O1 beginnt, indem er zum Korb penetriert und dann mit einem V-Cut auf die Flügelposition läuft. Dort bietet er sich mit der Außenhand an und bekommt oberhalb der Fahnenstange den Ball – dabei soll er den Ball in der Luft fangen und bereits so landen, dass die Füße Richtung Korb ausgerichtet sind - , macht eine Wurfäuschung und schließt mit Korbleger ab.
- Spieler O2 penetriert nach dem Pass ebenfalls zu Korb, macht ebenfalls einen V-Cut, läuft sich aber auf der anderen Flügelposition frei und führt dann die Übung wie Spieler O1 durch.
- Der Spieler, der den Korbleger macht, holt seinen eigenen Rebound.



Variation

- Nach dem Ballerhalt an der Fahnenstange erhält der Spieler den Ball, dribbelt zum Korb und schließt mit einem Nachdistanz am Zonenrand (45° mit Brett) ab.
- Wie Variante 1, macht aber am Zonenrand einen Einkontaktstopp, täuscht den Nachdistanzwurf nur an und geht mit einem Schritt zum Korb durch.

Lerneffekt/ Ziel der Übung

- Freilaufen (Cut)
- Korbleger
- Finte
- Face up zum Korb

Organisation/ Bemerkungen:

- auf glaubhafte Finten achten
- Nach dem Passerhalt, soll der Spieler schnellstmöglich zum Korb. Schnelles erstes Dribbling an der Fahne vorbei.

- Bei einer ungeraden Spieleranzahl pro Korb können die Spieler den Drill immer abwechselnd von rechts und links üben.
- Nachdem der Spieler den Ball gefangen hat, so er in der SPD Stellung in Position gehen und den Ball sofort sichern bis er einen Fake macht oder die Aktion startet.

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				