basketball-drills.de

Drilldatenbank

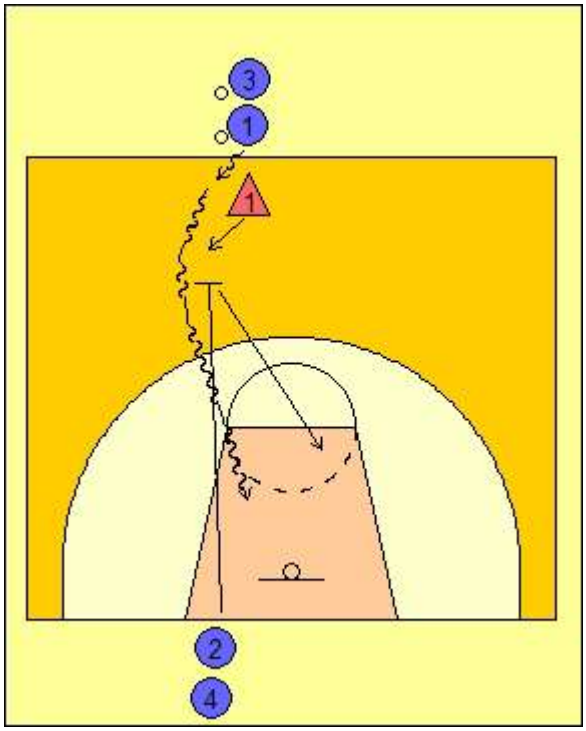
NR: 115

Pick and roll Übungsform

Spieler (optimal)	Spieler (min./max.)	Altersklasse	Bälle	Körbe
7	3/12	U14	2-4	1-2

Übungsbeschreibung:

- Für einen Korb müssen sich zwei Gruppen + ein Verteidiger gebildet werden. Die Gruppe an der Mittellinie bekommt die Bälle. Die zweite Gruppe startet neben dem Brett an der Baseline.
- Spieler O1 fängt an zu dribbeln, schützt dabei den Ball mit seinem Körper. Verteidiger V1 verteidigt O1 eng. Spieler O1 zeigt mit der freien Hand über Kopfhöhe eine Faust an. Dies ist das Zeichen für O2 einen Block für O1 zu stellen.
- Dieser Block soll zunächst mit etwas Abstand gestellt werden. Die Aufgabe von O1 besteht nun darin, diesen Block so auszunutzen, dass die Verteidigung im Block hängen bleibt.
- Nach erfolgreichem Block rollt sich O2 zum Ball hin ab und kann angepasst werden.
- Der Verteidiger wird zum Dribbler, der Blocksteller zur Defense und der Dribbler zum Blocksteller.



Variation

- Die Übung kann auf zwei Körbe parallel ausgeführt werden.
- Zunächst kann der Spieler mit Ball auch an der 3-Punkte-Linie ohne Dribbling starten.
- Der Block kann auch direkt an den Mann gestellt werden (aber ohne Kontakt), da ist zunächst für den Dribbler einfacher.
- Es kann ein zweiter Verteidiger hinzugenommen werden, der mit O2 von der Baseline startet. So kann ein richtiges 2 gegen 2 Pick an Roll gespielt werden.

Lerneffekt/ Ziel der Übung

- Block stellen
- Block nutzen
- Abrollen nach dem Block + anbieten
- Dribbeln und den Ball mit dem Körper schützen.
- Dribbeln und mit der freien Hand taktische Dinge anzeigen.
- Auflösen einer Überzahl nach erfolgreichem Block.

Organisation/ Bemerkungen:

- Wichtig: Der Block muss stehen, wenn es zum Kontakt kommt.
- Der Dribbler muss eng am Block vorbei gehen, damit der Verteidiger hängen bleibt.
- Der Blocksteller soll beim Abrollen gleichzeitig versuchen den Verteidiger auszublocken, sprich hinter sich zu lassen.
- Der Dribbler muss den Ball mit seinem Körper schützen und über die Schulter sehen, bis der Block steht.

Durchführung in Trainingsphase:

Warm up	Warm up2 (2. Übung)	Mitte	Ende	Cooldown

Enthält folgende Elemente:

Dribbling/ Ballhandling	Passen/ Fangen	Lay up	Wurf	Kond.	Koord.	Defense	Spiel