basketball-drills.de

Drilldatenbank

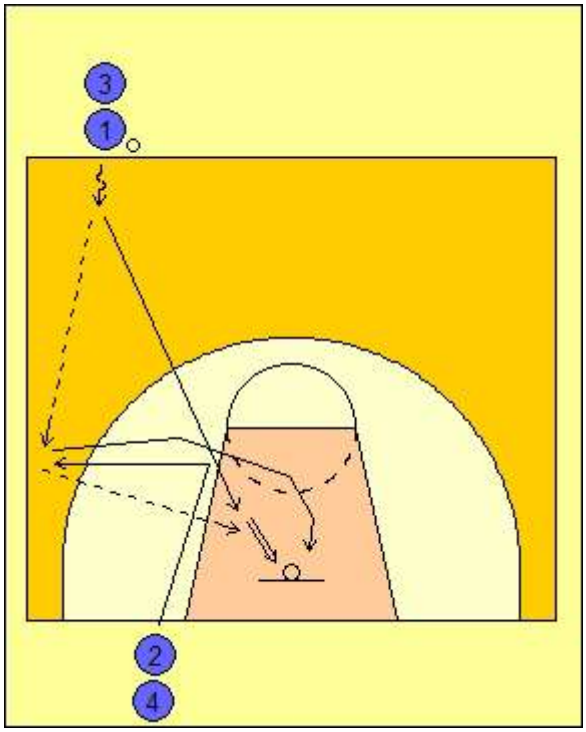
NR: 118

Korbleger nach Cut und Pass mit Rebound

Spieler (optimal)	Spieler (min./max.)	Altersklasse	Bälle	Körbe
6	4/10	U12	2-3	1

Übungsbeschreibung:

- Die Spieler mit Ball stellen sich an der Mittellinie auf, die Spieler ohne Ball an der Baseline.
- Spieler O2 läuft auf der Zonenlinie ins Spielfeld und macht auf halber Höhe einen Cut nach außen.
- Spieler O1 dribbelt maximal 2 x und passt dann Spieler O2 an, der sich nach dem Cut nach außen anpasst.
- Spieler O1 schneidet zum Korb und erhält den Pass von O2 zurück.
- Spieler O1 macht den Korbleger und Spieler O2 läuft in die Zone und holt auf der gegenüberliegenden Seite des Korbes den Rebound.
- Anschließend stellen sich die Spieler jeweils an der anderen Gruppe an.



Variation

- Die gleiche Übung von der linken Seite.
- Ist der Korbleger daneben, kann der Rebounder den Punkt noch machen. Sind beide Würfe daneben müssen beide Spieler einen Linienpendel oder Liegestütze machen.

Lerneffekt/ Ziel der Übung

- Cut
- Korbleger
- Rebound
- Give and go

Organisation/ Bemerkungen:

- genaue Pässe
- Rebound holen, bevor der Ball auf den Boden fällt.
- Cut nicht "rund" laufen sondern eine „Ecke“ laufen und bei diesem Richtungswechsel gleichzeitig einen Tempowechsel durchführen.
- Auch der Spieler der den Korbleger macht, soll nach dem Pass das Tempo ändern und zum Korb hin schneller werden.

Durchführung in Trainingsphase:

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

Enthält folgende Elemente:

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