

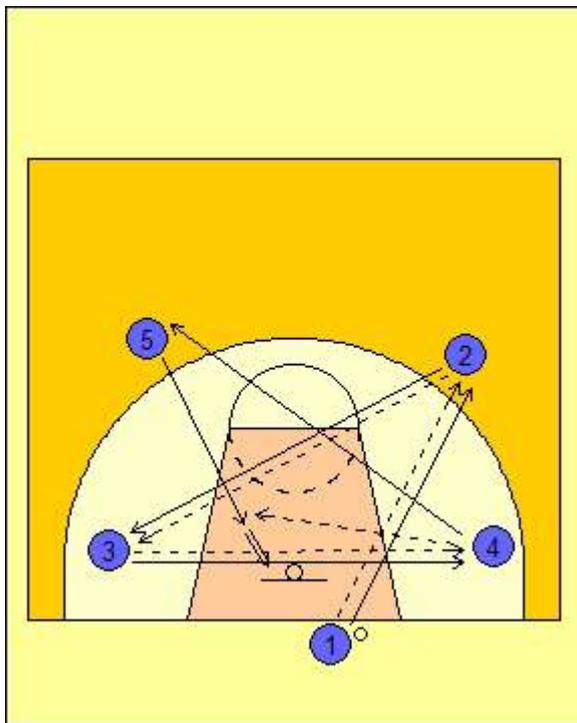


### 4-Pass-Korbleger Drill

<b>Spieler (optimal)</b> 5	<b>Spieler (min./max.)</b> 5/7	<b>Altersklasse</b> U12	<b>Bälle</b> 1	<b>Körbe</b> 1
-------------------------------	-----------------------------------	----------------------------	-------------------	-------------------

**Übungsbeschreibung:**

- Die Spieler stellen sich wie links gekennzeichnet auf. Eine 6 bzw. 7 Spieler stellen sich hinter Spieler O1 auf.
- Spieler O1 passt zu O2 und läuft seinem Pass hinterher und nimmt nachher die Position von O2 ein.
- O2 passt zu O3, O3 zu O4 (jeder Spieler läuft seinem Pass hinterher)
- Spieler O5 penetriert von seiner Position zum Korb, erhält den Ball in der Bewegung von O4 per Pass und schließt mit Korbleger ab. O4 nimmt die Position von O5 ein.



**Variation**

- Übung seitenverkehrt durchführen - sprich Korbleger links
- Übung an 2 Körben parallel als Wettbewerb durchführen. Wer zuerst ... Treffer erzielt, hat gewonnen.
- Anstatt Korbleger: Eintaktstopp, Wurfinte und Schritt am Verteidiger (gestellt durch Coach) vorbei gehen.
- Der Coach sagt dem Spieler unter dem Korb, ob er den Spieler rechts oder links oben anpassen soll. Dadurch wird Korbleger rechts und links variiert.

**Lerneffekt/ Ziel der Übung**

- Passen/ Fangen
- Korbleger mit Pass in die Bewegung
- Korbleger ohne Dribbling

**Organisation/ Bemerkungen:**

- auf genaue Pässe achten

**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					