

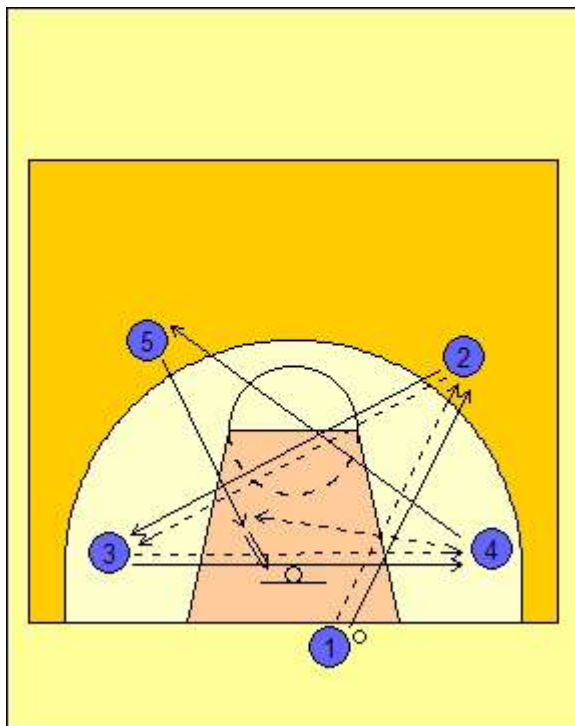


4-Pass-Korbleger Drill

Spieler (optimal) 5	Spieler (min./max.) 5/7	Altersklasse U12	Bälle 1	Körbe 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					