

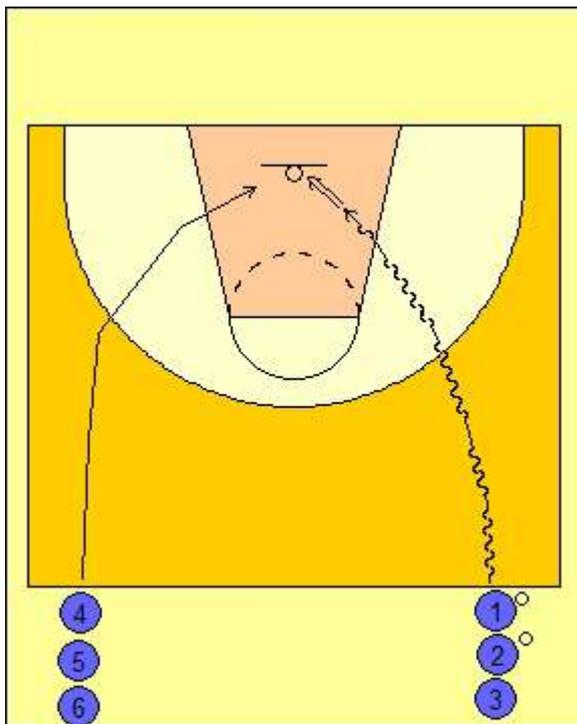


Korbleger mit Zeitvorgabe

Spieler (optimal) 10	Spieler (min./max.) 7/12	Altersklasse U12	Bälle 2-3	Körbe 1
--------------------------------	------------------------------------	----------------------------	---------------------	-------------------

Übungsbeschreibung:

- Aufstellung wie zu einer ganz normalen Korblegerübung.
- Zunächst bekommt die Gruppe auf der rechten Seite 2-3 Bälle. Die linke Gruppe sind die Rebounder.
- Die beiden ersten Spieler jeder Gruppe starten parallel zum Korb.
- Spieler O1 macht einen Korbleger, Spieler O4 holt den Rebound. Danach stellen sich die Spieler an der jeweils anderen Gruppe an.
- Nach einer Minute "Einspielzeit" gibt es dann folgende Vorgaben*:
 - LEICHT: 2 Minuten = 40 Treffer (Fehlwürfe werden nicht berücksichtigt)
 - SCHWER: 30 Treffer in 5 Minuten / bei Fehlwurf werden 2 Körbe wieder abgezogen. Tiefer als "Null" geht es nicht. In den folgenden Trainingseinheiten kann dann auf 4 bzw. 3 Minuten verkürzt werden.



- Beim Korbleger links sollte man mit den gleichen Zeiten aber zunächst mal die Trefferzahl vermindern. *(... kommt immer auf die Mannschaft an)

Variation

- von links
- andere Zeitvorgaben
- anderer Abzug als -2

Lerneffekt/ Ziel der Übung

- Korbleger konzentriert unter Zeitdruck abschließen

Organisation/ Bemerkungen:

- darauf achten, dass die Spieler auf beiden Seiten immer bis zur Mittellinie laufen.
- Insbesondere bei der „schweren“ Variante sollten alle Spieler in der Lage sein einen Korbleger treffen zu können.
- ab 10 Spieler mit 3 Bällen

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					