

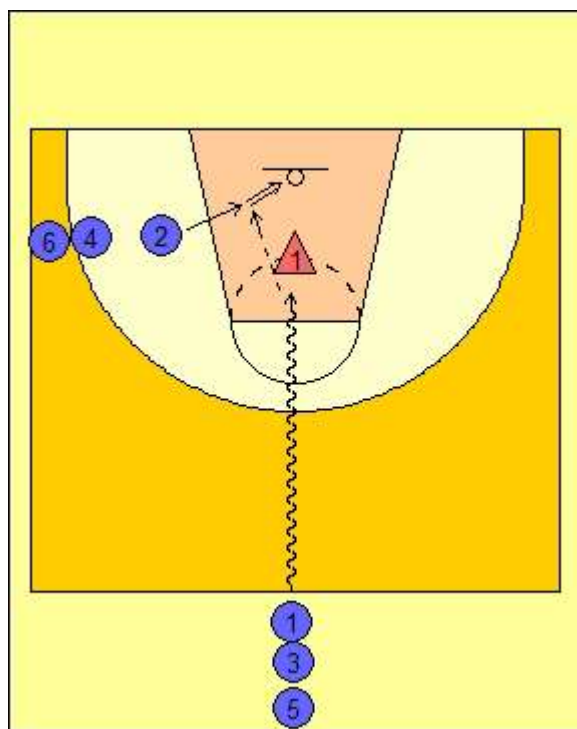


Penetrate and pass

Spieler (optimal) 6	Spieler (min./max.) 6/8	Altersklasse U14	Bälle 2-3	Körbe 1
--------------------------------------	--	-----------------------------------	----------------------------	--------------------------

Übungsbeschreibung:

- Die Spieler stellen sich wie rechts dargestellt in zwei Gruppen auf. Ein Verteidiger, der auch zunächst vom Trainer markiert werden kann, steht mitten in der Zone.
- Spieler O1 dribbelt nun auf direktem Weg zum Korb, so als ob er einen Korbleger machen wollte. Im letztem Moment spielt/ streckt er den Ball aber am Verteidiger vorbei zu Spieler O2, der in dem Moment zum Korb penetriert, wenn O1 die Zone betritt.
- Spieler O2 schließt nun mit Korbleger oder Power- Move ab. Spieler O1 geht zum Rebound.
- Die Spieler stellen sich an der jeweils anderen Gruppe wieder an.



Variation

- Spieler O1 spielt den Ball nach außen zu Spieler O2, der dann vom Zonenrand einen sicheren Nahdistanzwurf mit Brett nimmt.

Lerneffekt/ Ziel der Übung

- Durchstecken von Bällen, um einen frei werdenden Mitspieler ins Spiel zu bringen und eine Überzahl auszunutzen.

Organisation/ Bemerkungen:

- Wichtig ist das Spieler O2 mit allem was er hat zum Korb geht um am Brett abzuschließen und das bevor der Verteidiger reagieren kann.

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	X					