

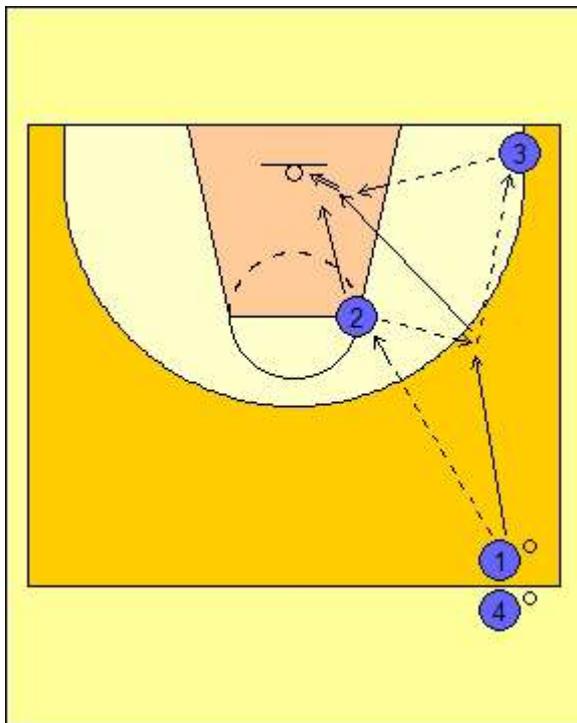


4-Pass-Korbleger bzw. 1-1

| | | | | |
|-------------------------------|------------------------------------|----------------------------|-------------------|-------------------|
| Spieler (optimal) 6 | Spieler (min./max.) 5/10 | Altersklasse U14 | Bälle 2 | Körbe 1 |
|-------------------------------|------------------------------------|----------------------------|-------------------|-------------------|

Übungsbeschreibung:

- 2 Spieler (O1, O4) stellen sich mit Ball auf die rechte Seite der Mittellinie. O2 stellt sich auf die Elbow, Spieler O3 in den rechten Corner.
- Spieler O1 passt nun zu O2 schneidet zum Korb, erhält den Pass zurück, passt direkt zu O3 weiter und erhält den Ball direkt wieder zurück und schließt mit Korbleger ohne Dribbling ab.
- Spieler O2 geht zu Rebound.
- Spieler O1 geht in den Corner, Spieler O2 geht mit Ball zur Mittellinie und O3 geht nach dem Pass zum Elbow.



Variation

Lerneffekt/ Ziel der Übung

- linke Seite
- Spieler O2 wird nach dem Pass auf O1 zum Verteidiger. O1 soll versuchen mit einem Korbleger/ Powermove Richtung Brett abzuschließen (keine Drehungen,...)

- Passen
- Korbleger
- Powermove

Organisation/ Bemerkungen:

- Bei dem Drill soll eine schnelle Passfolge entstehen, so dass O1 ohne zu bremsen zum Korb durchlaufen kann. Daher sind schnell, genaue Pässe in die Bewegung wichtig.
- Bei der Variante mit Verteidiger soll O1 bewusst körperlichen Kontakt zu O2 aufnehmen, wenn dieser neben ihm ist. Er soll sich nicht abdrängen lassen und den Korbleger notfalls auch mit Foul verwandeln.
- Variante mit Defense nicht als 1. Übung beim Warm-up

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 | | | | | |