

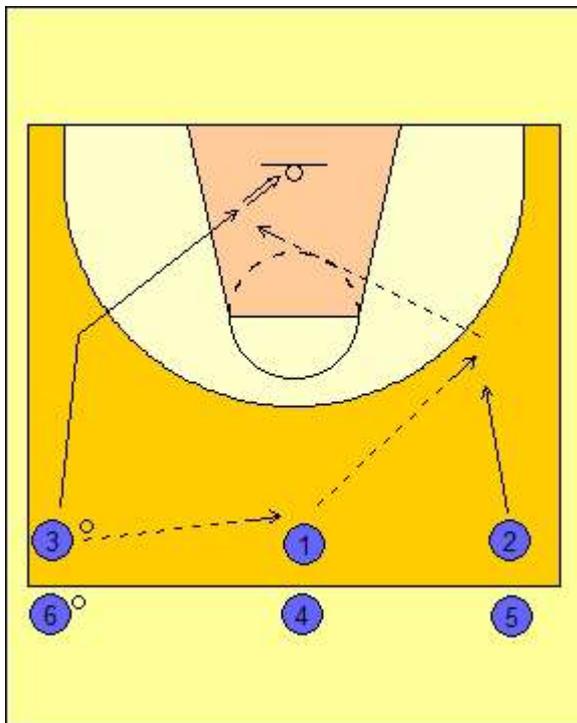


Warm-up 3-0

Spieler (optimal) 6	Spieler (min./max.) 6/12	Altersklasse U12	Bälle 2	Körbe 1
-------------------------------	------------------------------------	----------------------------	-------------------	-------------------

Übungsbeschreibung:

- Die Spieler stellen sich in drei Reihen an der Mittellinie auf. Die Bälle sind auf der linken Seite.
- Nun passt Spieler O3 auf O1, der nach vorne läuft. O1 passt wiederum direkt weiter auf Spieler O2.
- Spieler O3 schneidet in der Zwischenzeit auf seiner Seite zum Korb und wird dann von O2 mit einem Diagonalphass in der Zone zum Korbleger angepasst.
- Spieler O1 und O2 gehen zum Rebound. Danach wird sich wieder hinten angestellt – jeder Spieler rutscht eine Gruppe nach rechts.



Variation

- Der Trainer kann sich als Verteidiger in die Zone stellen und so die Spieler zu "richtigen" Entscheidungen bringen (Passen oder selber machen)
- Die Bälle gehen beim Start auf die rechte Seite

Lerneffekt/ Ziel der Übung

- Warm-up
- Passen in der Vorwärtsbewegung
- 3-0 bis 3-1 (mit Trainer als Verteidiger)

Organisation/ Bemerkungen:

- Genaue, feste Pässe trainieren – schnelle Passfolge
- Zum Korb penetrieren
- Entscheidungstraining bei der Variante mit Verteidiger

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					