

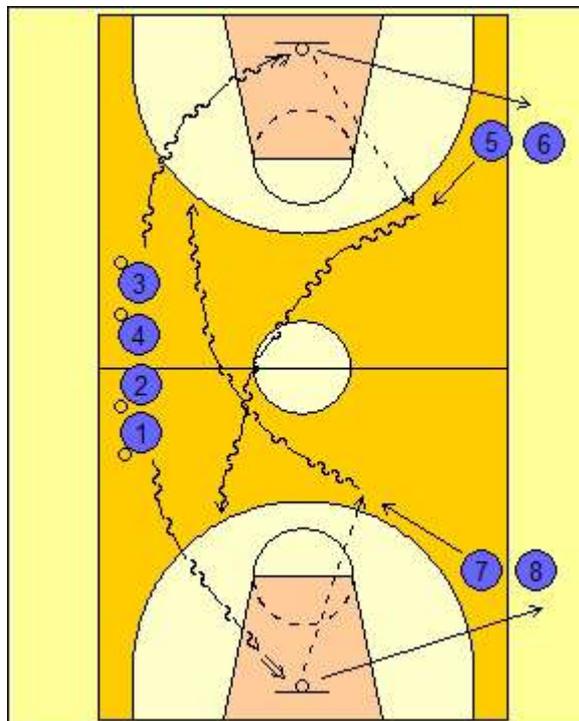


Korbleger 8 mit Outlet

Spieler (optimal) 8	Spieler (min./max.) 8/12	Altersklasse U14	Bälle 4-6	Körbe 2
-------------------------------	------------------------------------	----------------------------	---------------------	-------------------

Übungsbeschreibung:

- Die Spieler O1-O4 stellen sich, wie im Playbook gezeigt, jeweils mit Ball an die Mittellinie. Die Spieler O5-O8 stellen jeweils zu zweit auf die andere Seite an die Seitenlinie/ Höhe Freiwurflinie.
- Nun beginnen die Spieler O1 und O2 mit einem Korbleger rechts, gleichzeitig die Spieler O3 und 4 mit Korbleger links.
- Alle Spieler holen ihren eigenen Rebound. Die Spieler auf den Outlets (O5-O8) bieten sich an der Dreierlinie an und werden vom Rebounder im Lauf angepasst.
- Diese Spieler machen nun auf dem anderen Korb den Korbleger. Achtung: In der Mitte muss beim Kreuzen aufgepasst werden. Die Rebounder stellen sich hinter dem Outlet auf.



Variation

- Bei 8 Spielern kann das Tempo mit bis zu 6 Bällen erhöht werden.

Lerneffekt/ Ziel der Übung

- Korbleger rechts und links unter Belastung
- Rebound, Outletpass

Organisation/ Bemerkungen:

- Zum Korbleger rechts wird ausschließlich mit rechts zum Korbleger links ausschließlich mit linke gedribbelt und geworden.

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					