

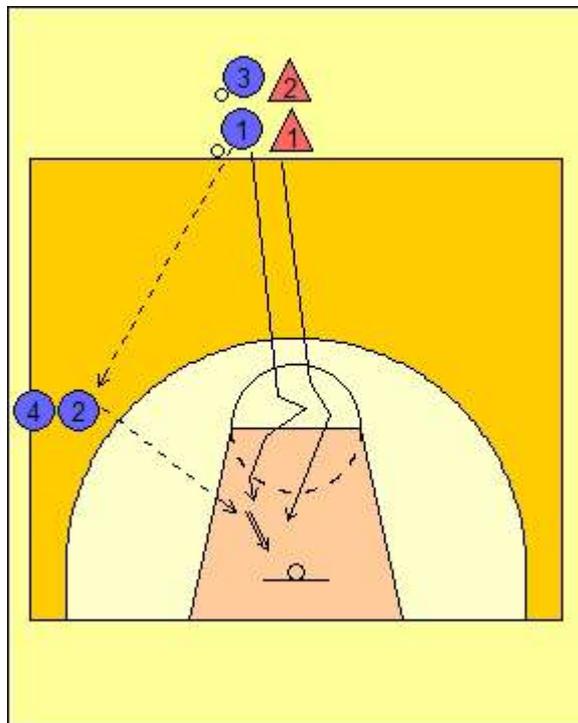


Trailer Übung

Spieler (optimal) 6	Spieler (min./max.) 6/9	Altersklasse U16	Bälle 2	Körbe 1
-------------------------------	-----------------------------------	----------------------------	-------------------	-------------------

Übungsbeschreibung:

- Die Spieler stellen sich in drei Gruppen auf. Spieler O1 stellt sich mit Ball hinter die Mittellinie auf, O2 stellt sich auf der rechten Flügelposition auf. Spieler V1 beginnt ebenfalls an der Mittellinie auf der Korb-Korb-Linie.
- Der erste Pass von O1 auf O2 ist frei. Nach diesem Pass läuft O1 Richtung Korb, macht dann an der Freiwurflinie eine Laufwegtäuschung und schneidet dann über den Ellbow (zu O2 hin) zum Korb und bekommt von O2 den Ball in die Bewegung gepasst. (Die Laufwegtäuschung kann weggelassen werden, wenn O1 deutlich vor V1 in die Zone schneidet)
- Der Abschluss soll möglichst ohne Dribbling erfolgen. Spieler V1 soll verteidigen.
- Nach Abschluss wird O2 zur Offense, O1 zur Defense und V1 zum Passgeber.



Variation

- zunächst ohne Defense, um Laufwege und Timing beim Anspiel in die Bewegung zu üben.
- Mit Defense: V1 startet zunächst 2 m hinter O1 und darf erst loslaufen, wenn O1 gepasst hat.
- Übung Spiegelverkehrt.

Lerneffekt/ Ziel der Übung

- Einbinden der Trailer (Center) in den Angriff
- Passen in die Bewegung

Organisation/ Bemerkungen:

- O1 sollte immer sehen, das V1 nicht vor ihn gelangen kann (also schneller sein)
- Ist V1 neben O1 so darf sich dieser nicht vom direkten Weg zum Korb abdrängen lassen.

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					