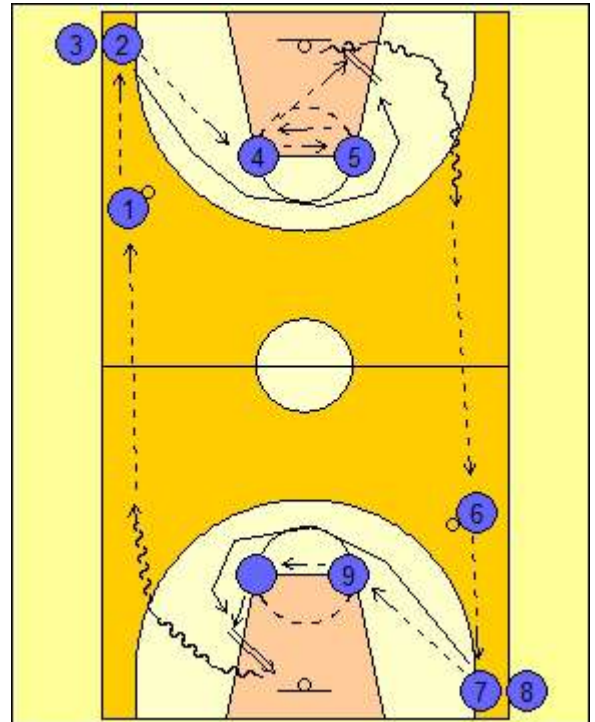


Celtic Drill

Spieler (optimal)	Spieler (min./max.)	Altersklasse	Bälle	Körbe
 10	 10/12	 U16	 2	 2

Übungsbeschreibung:

- Aufstellung wie auf der Abbildung.
- Die Pass- und Laufwege werden anhand der Spieler O1-O5 erklärt. Der andere Korb ist entsprechend.
- Spieler O1 passt den Ball zu Spieler O2 (und stellt sich nachher dort an)
- Spieler O2 passt zu Spieler O4 und läuft dann außen herum um die Spieler O4 und O5.
- Spieler O4 passt währenddessen zu Spieler O5 der zunächst Spieler O2 mit einem Hand-off bedient.
- Dieser stoppt ab und wirft. Danach holt er seinen eigenen Rebound und dribbelt den Ball aus der Zone und passt zu Spieler O6 auf dem anderen Korb und stellt sich dann auf der Position von Spieler 10 (keine Nummer) auf dem anderen Korb an.
- Spieler O4 wechselt zu Position O1 und Spieler O5 zur Position von O4.



Variation

- anstatt dem Hand-off und Wurf:
 - Spieler O5 passt zu O4 wieder zurück, der wiederum O2 anpasst, der mit Korbleger abschließt.
 - wie oben nur das O5 (nachdem O2 an ihm vorbei geschnitten ist) versucht O2 zu verteidigen (zum Blocken)

Lerneffekt/ Ziel der Übung

- Passen
- Hand-off
- Wurf
- Korbleger
- Korbleger mit Defense

Organisation/ Bemerkungen:

- auf genaue Pässe achten.
- Bei der Variante mit Defense soll der Spieler, der den Korbleger macht, mit einem langen Arm und einem Finger roll Korbleger verhindern, dass er geblockt wird.

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				