



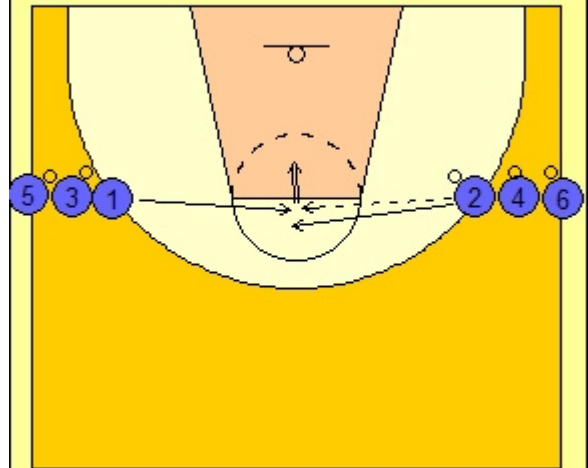
## Give and go Shooter

Spieleranzahl: 6-10

Benötigte Hilfsmittel: 5-9 Bälle

## Übungsablauf:

- Die Spieler stellen sich in 2 Gruppen auf Höhe der Freiwurflinie an die Seitenlinien. Bis auf einen Spieler haben alle Spieler einen Ball.
- Der Spieler ohne Ball (hier O1) läuft Richtung Freiwurflinie auf Spieler O2 zu.
- Im Bereich der Freiwurflinie bekommt er einen Pass von O2, stoppt mit einem Ein- oder Zweikontaktstopp so ab, das er direkt zum Korb ausgerichtet ist (Füße und Körperachse zeigen zum Korb) und nicht einen Wurf.
- Danach holt er seinen eigenen Rebound und stellt sich bei der anderen Gruppe an.
- Nachdem Spieler O2 gepasst hat, läuft er nun Richtung Freiwurflinie und bekommt den Ball von O3 usw.



## Variation

- Die Übung kann zum Einstieg auf unterhalb der Freiwurflinie ausgeführt werden (3-4 Meter bis zum Korb)
- Aufstellung in Höhe der Dreierlinie, Ball bekommen, Wurf täuschung, ein Dribbling rechts oder links Richtung Korb, abstoppen, Wurf
- Abgewandelt kann diese Übung auch als Penetrationübung verwendet werden: Der Spieler bekommt an der Ecke der Freiwurflinie den Ball in der Bewegung, geht mit einem Dribbling direkt zum Korb und schließt mit einem Lay up ab.

## Lerneffekt/ Ziel der Übung

- Wurf aus der Bewegung
- Penetration über die Freiwurflinie

## Organisation/ Bemerkungen:

- Auf Schrittfehler aufpassen
- Das Spiel kann auch als Wettbewerb durchgeführt werden. Wer zuerst eine bestimmte Trefferzahl erreicht hat gewonnen.

## Durchführung in Trainingsphase:

- Warm-up
- Mittelteil

## Altersklassen:

- je nach Variante U14-U16

## Enthält folgende Elemente:

- Wurf
- Passen
- Penetration Dribbling (Variante)