



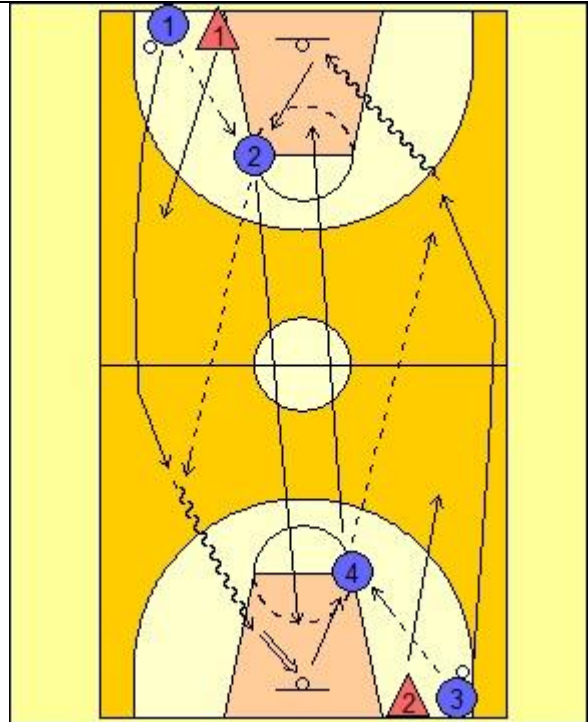
## Korbleger unter Druck

**Spieleranzahl:** ab 6 Spieler

**Benötigte Hilfsmittel:** Ganzes Feld, 2-4 Bälle

**Übungsablauf:**

- Die Übung beginnt jeweils auf der rechten Seite der Baseline. Jeweils ein Spieler stellt sich auf die Ecke der Freiwurflinie.
- Spieler O1 passt zu Spieler O2 und läuft nun möglichst schnell auf der Außenspur nach vorne. V1 nimmt die Verfolgung auf, lässt aber noch den Rückpass von O2 zu O1 zu.
- Danach versucht O1 mit einem Korbleger abzuschließen und sich nicht abdrängen zu lassen. V1 versucht O1 einzuholen oder wenn möglich zu überholen, um den Korbleger zu verhindern.
- Wichtig ist, dass O1 versucht einen Korbleger aus optimaler Position zu erzielen und sich nicht in den Corner abdrängen lässt oder abstoppt solange der Verteidiger neben ihm ist. Solange der Verteidiger neben dem Dribbler ist, hat er keine legale Verteidigungsposition und das Foul beim Kontakt wird der Defense zugesprochen.
- O2 holt den Rebound
- O1 wird der neue Passgeber und V1 die neue Offense, O2 wird Defense.



**Variation**

- Links herum

**Lerneffekt/ Ziel der Übung**

- Korbleger und Druck
- Passen in die Bewegung

**Organisation/ Bemerkungen:**

- O1 soll versuchen sich von V1 nicht abdrängen zu lassen. Dies soll er mit der Schulter machen und sich keinen Platz mit der freien Hand verschaffen.
- Die Defense soll versuchen den Ball ohne Foul zu bekommen!

**Durchführung in Trainingsphase:**

- 

**Altersklassen:**

- U14

**Enthält folgende Elemente:**

- Korbleger
- Dribbling
- Defense
- 1-1