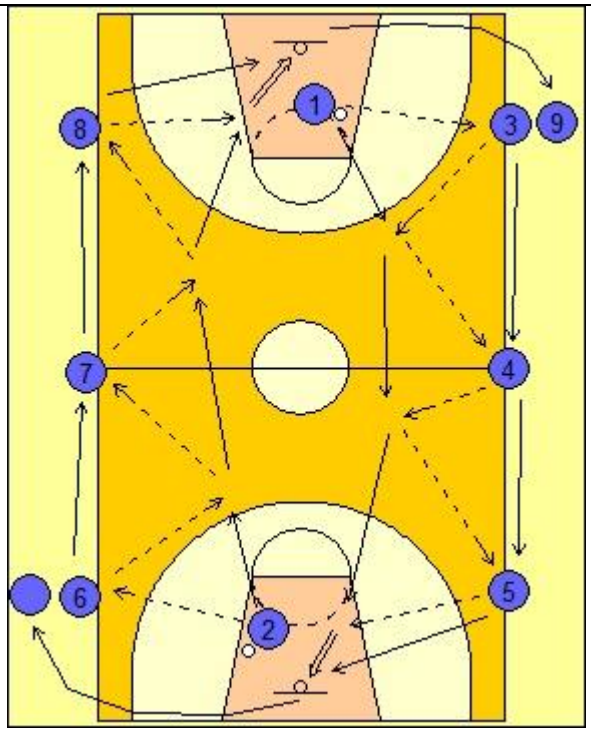
playbasketball.de

NR: 178

Korblegerkreisel mit 6 Passstationen (2)

Spieleranzahl: ab 10 Spieler (mind. 8 Spieler)

Benötigte Hilfsmittel: 2 Bälle, ganzes Feld



Übungsablauf:

- Aufstellung wie links. Die beiden Spieler in der Zone haben einen Ball.
- Zunächst beginnt die Übung im Uhrzeigersinn also mit Korbleger links.
- Die Spieler mit Ball O1 und O2 passen nacheinander die Außenspieler an, die den Ball sofort zurück in die Bewegung passen. O1 und O2 passen immer auf dem ersten Kontakt, d.h. den Ball in der Luft annehmen und bereits nach einem Schritt weiterpassen (schnelles Passen)
- Nach dem jeweils letzten Pass auf der Seite bekommen die Spieler den Ball zum Korbleger, der ohne Dribbling abgeschlossen wird.
- Danach stellen sich die Spieler O1 und O2 auf der anderen Seite auf der nächsten Position an.
- Die Passgeber gehen ist Spielrichtung auf die nächste Position. O5 und O8 gehen nach ihrem Pass zum Rebound und sind der nächste Läufer.

Variation

- Links und rechts herum
- Pässe nur mit der schwachen Hand (Einhandpass) links herum mit der linken Hand
- Bodenpass (beide Hände in der jeweiligen Richtung)
- Pass hinter dem Rücken (links und rechts)

Lerneffekt/ Ziel der Übung

- Schnelles Passen in die Bewegung
- Verschiedene Passvarianten auch mit der schwachen Hand
- Korbleger mit Pass in die Bewegung

Organisation/ Bemerkungen:

- Die Spieler O1 und O2 sollen parallel beginnen und laufen jeweils nur eine Bahn.
- Genaue Pässe spielen
- Geschwindigkeit hoch halten

Durchführung in Trainingsphase:

- Warmup

Altersklassen:

- Ab U12/14

Enthält folgende Elemente:

- Passen
- Korbleger
- Passen in die Bewegung