

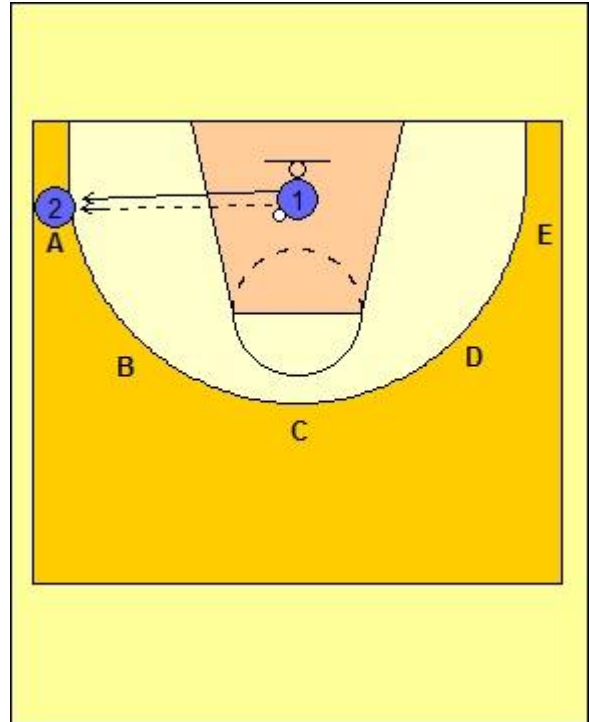


2 Man Shooting Drill

Spieleranzahl: je Korb 2 Spieler

Benötigte Hilfsmittel: 1 Ball pro 2 Spieler

- **(Catch and Shoot):**
Spieler 1 passt den Ball mit einem festen Brustpass zu Spieler 2. Spieler 1 folgt seinem Pass und versucht Spieler 2 zu verteidigen, blockt ihn aber nicht sondern springt nur Richtung Werfer. Spieler 2 wirft ohne vorheriges Dribbling und geht seinem eigenen Wurf nach und holt den Rebound. Da nach passt er Spieler 1 auf Position A an. Anschließend folgen die weiteren Positionen B – E abwechselnd.
- **Shoot fake / Jap step**
Übung wie oben beschrieben mit folgender Änderung: Spieler 2 macht nachdem er den Pass erhalten hat eine Wurf-täuschung (Shoot fake) oder eine Schritttäuschung (Jap step) und geht mit maximal zwei Dribbling am heraus stürmenden Verteidiger vorbei und macht einen Sprungwurf.
- **Fake and drive fort he lay-up**
Spieler 2 bekommt wieder den Ball auf Position A, macht eine Wurf-täuschung und geht mit einem festen Penetrationdribbling am Verteidiger vorbei und schließt mit einem Korbleger ab. Bei Dribbling soll immer die Außenhand benutzt werden.
- **Anything goes**
Im letzten Durchgang kann der Außenspieler variieren und einen der oben genannten Optionen wahlweise nutzen.

**Variation**

- Jep steps links und rechts ausführen.
- Das Penetrationen Dribbling sowohl rechts als auch links am Verteidiger vorbei machen.
- Die Positionen können auch näher an den Korb legt werden. Sollten aber wenigstens 1 Meter von der Zone entfernt bleiben.

Lerneffekt/ Ziel der Übung

- Schnelles Werfen von den Außenpositionen bei heran nahender Verteidigung
- Optionen beherrschen, wenn der Wurf nicht möglich ist.
- Penetration zum Korb
- Sprungwurf

Organisation/ Bemerkungen:

- Auf glaubhafte Fakes (Täuschungen achten)
- Auf Schrittfehler achten
- Trotz schnellem Wurf soll die Technik sauber sein.
- Der Ball soll außen in der SPD Stellung gefangen werden aus der direkt der Wurf folgen soll.

Durchführung in Trainingsphase:

- Mittelteil

Altersklassen:

- Ab U16

Enthält folgende Elemente:

- Sprungwurf
- Shoot fake, Jap Step
- Penetrationen Dribbling