



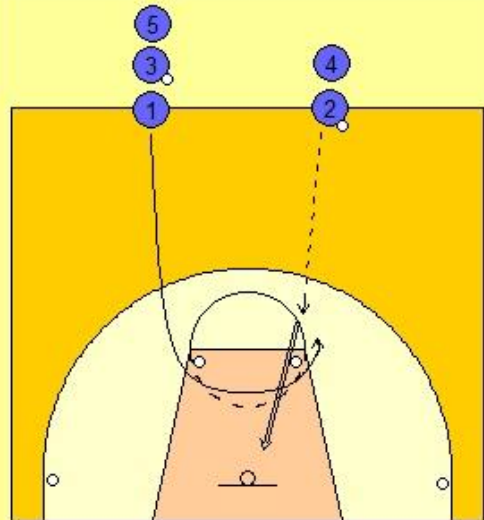
2 ball pass and shoot

Spieleranzahl: ab 5 Spieler

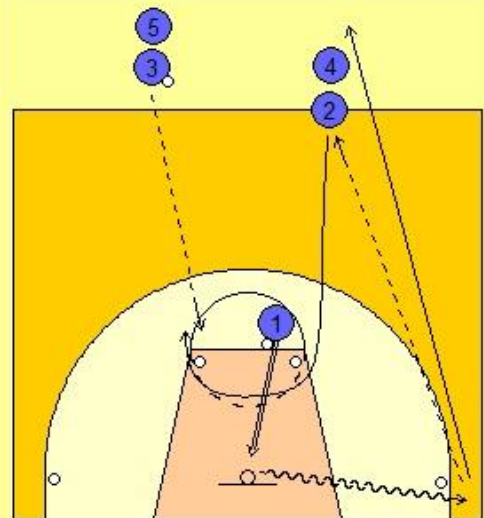
Benötigte Hilfsmittel: 2 Bälle, eine Spielfeldhälfte

Übungsablauf:

- Aufstellung wie links dargestellt.
- In der einen Reihe hat der erste Spieler (O1) keinen Ball, stattdessen der 2. Spieler (O3). In der anderen Gruppe hat der 1. Spieler O2 einen Ball.
- Spieler O1 läuft nun Richtung Zone, umläuft die beiden Fahnenstangen, die an den beiden Ellbows an der Freiwurflinie aufgestellt sind.
- Nachdem er die 2. Fahnenstange umlaufen hat bekommt er von Spieler O2 den Pass in die Bewegung gespielt, dreht sich zum Korb und nimmt einen Wurf.



- Danach holt er seinen eigenen Rebound und dribbelt um die Fahnenstange im Corner auf der Seite auf der er geworfen hat und passt den nächsten Spieler in der Gruppe an (O4) und stellt sich auch dort an.
- Währenddessen läuft O2 nach seinem Pass ebenfalls um beide Fahnenstangen und bekommt auf der anderen Seite den Pass von O3. Danach nimmt er ebenfalls den Wurf usw...



Variation

- keine

Lerneffekt/ Ziel der Übung

- Passen
- Wurfbewegung aus dem Laufen

Organisation/ Bemerkungen:

- Die Laufwege sollen eng an den Fahnenstangen entlang führen.
- Der Pass soll in die Bewegung des Werfers gespielt werden, so dass dieser mit einem 2-Kontakt-Stopp direkt in eine gute Wurfposition bekommt.

Durchführung in Trainingsphase:

- Warmup

Altersklassen:

- Ab U16

Enthält folgende Elemente:

- Passen
- Werfen