



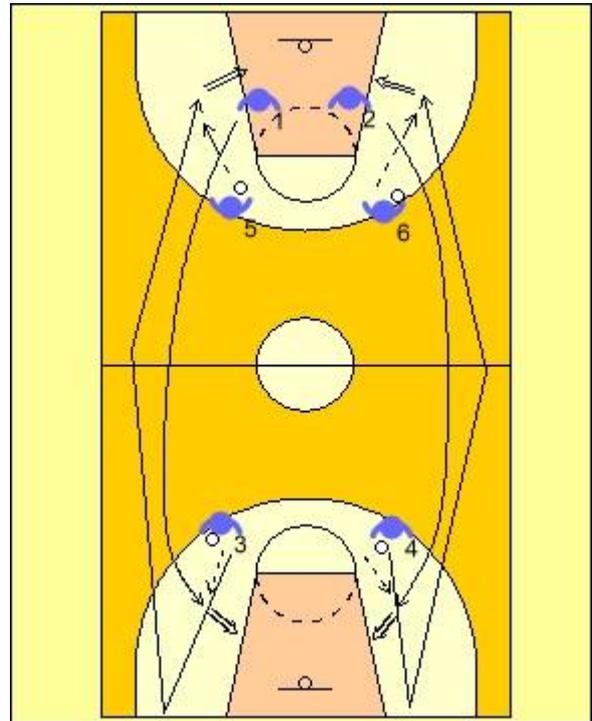
Two man shooting drill

Spieleranzahl: optimal 6 Spieler, weitere Spieler müssen jeweils unter den Körben eingewechselt werden.

Benötigte Hilfsmittel: ganzes Feld, 4 Bälle

Übungsablauf:

- 4 Spieler, jeweils 2 pro Korb, stellen sich mit Blick zum Korb etwa auf der Höhe des Ellbows an der Dreierlinie auf.
- 2 Spieler, hier O1 und O2 starten unter einem Korb, laufen außen um die Spieler herum zum anderen Korb, bekommen dort von O3 bzw. O4 den Ball per Pass oder Hand off und werfen.
- O1 und O2 holen ihre eigenen Rebounds und nehmen die Positionen von O3 und O4 ein.
- O3 und O4 laufen nach ihrem Pass zu Baseline und dann zum anderen Korb, wo sie von O5 bzw. O6 den Ball per Pass oder Hand off bekommen.
- Die Übung wird als Kontinuum ausgeführt.

**Variation**

- Zunächst kann der Lauf zur Baseline weggelassen werden und dieser nachher als Steigerung eingebaut werden.

Lerneffekt/ Ziel der Übung

- Wurftraining (unter Belastung)

Organisation/ Bemerkungen:

- Weitere Spieler warten unter den Körben und holen dann den Rebound und stellen sich dann mit Ball auf die Passstation.
- Besonders effektiv mit genau 6 Spielern.

Durchführung in Trainingsphase:

- Warm-up
- Mitte

Altersklassen:

- Ab U14

Enthält folgende Elemente:

- Wurftraining (unter Belastung)