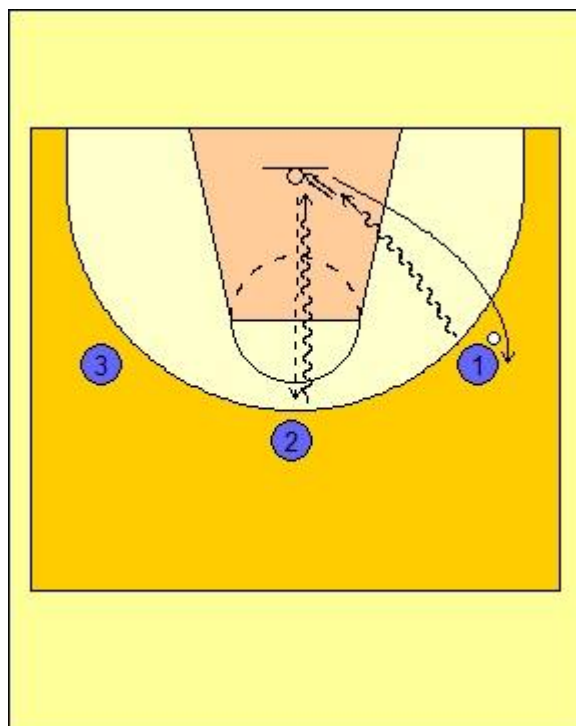


Korbleger rechts – mitte –links

Spieler (optimal)	Spieler (min./max.)	Altersklasse	Bälle	Körbe
 3	 -/-	 U12	 1	 1

Übungsbeschreibung:

- Je Korb stellen sich 3 Spieler wie rechts abgebildet auf.
- Der Spieler O1 rechts hat den Ball.
- O1 dribbelt Richtung Korb und schließt mit Korbleger rechts ab.
- Danach holt er seinen Rebound und passt O2 an. O2 macht einen Unterhand- Korbleger von vorne. Danach eigener Rebound und Pass zu O3.
- O3 schließt mit Korbleger links ab, holt den Rebound und passt wieder zu O1.
- Die Übung läuft als Kontinuum.
- Nach 90 Sekunden wechselt jeder Spieler eine Position weiter, so das beim 3. Durchgang jeder Spieler jede Position einmal besetzt hat.



Variation

- Aufgabe: Die 3 Spieler sollen in 90 Sekunden eine vorgegebene Anzahl an Korblegern treffen (z.B. 15 Treffer)

Lerneffekt/ Ziel der Übung

- Korbleger

Organisation/ Bemerkungen:

- Es zählen nur Korbleger die mit der richtigen Schrittfolge und Hand ausgeführt werden. Von vorne zählen nur Unterhand Korbleger.
- Jeder Spieler muss nach dem Pass wieder raus zur Drei- Punkte- Linie laufen, darf dem Pass aber 1-2 Schritte entgegen laufen.

Durchführung in Trainingsphase:

Enthält folgende Elemente:

Warm up	Warm up2 (2. Übung)	Mitte	Ende	Cooldown	Dribbling/ Ballhandling	Passen/ Fangen	Lay up	Wurf	Kond.	Koord.	Defense	Spiel
X		X				X	X					