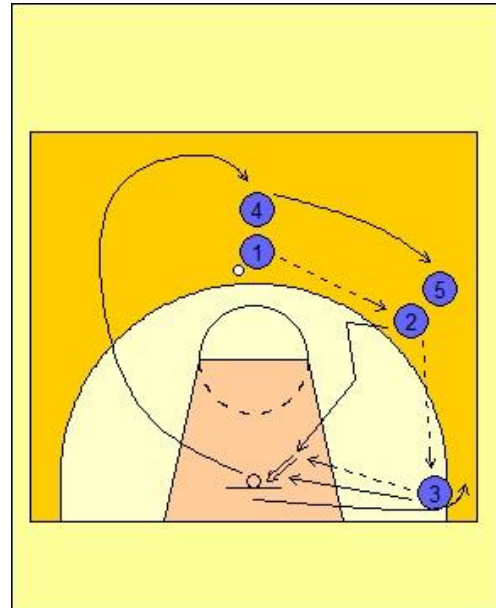


3 Options Corner Drill

| | | | | |
|-------------------|---------------------|--------------|-------|-------|
| Spieler (optimal) | Spieler (min./max.) | Altersklasse | Bälle | Körbe |
| 6 | 4/10 | U18 | 2 | 1 |

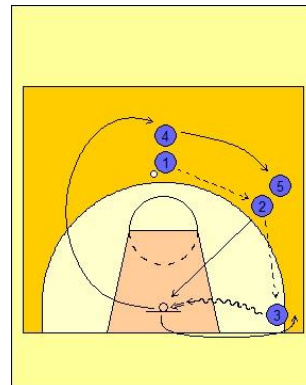
Übungsbeschreibung:

- Aufstellung wie rechts. Im Corner steht nur ein Spieler.
- Der Ball wird durch zwei schnell, genaue Pässe von O1 auf O2 auf O3 gepasst.
- **Option 1:** O3 macht eine Wurf­täuschung und O2 cutet nach einer Laufweg­täuschung in die Zone und bekommt den Pass von O3 zugespielt.
- O3 holt den Rebound, O2 läuft in den Corner und bekommt dort den Ball möglichst in die Bewegung gespielt. O1 geht auf die alte Position von O2.

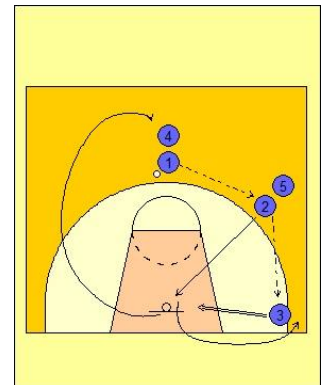


Option 1

- **Option 2:** O3 täuscht einen Wurf an und geht mit einem Dribbling Richtung Zone wo er mit Korbleger abschließt oder am Zonenrand für einen Sprungwurf abstoppt.
- O2 geht zu Rebound, übergibt diesen aber an O3. Die Laufwege bleiben wie bei Option 1.
- **Option 3:** O3 nimmt einen Wurf aus dem Corner. Den Ball soll möglichst noch in der Bewegung bekommen, das Face up zum Korb sauber machen und möglichst schnell einen sauberen Wurf nehmen.
- O2 geht zu Rebound, übergibt diesen aber an O3. Die Laufwege bleiben wie bei Option 1.



Option 2



Option 3

Variation

- Erst die 3 Optionen nacheinander durchführen und zum Abschluss die Optionen freistellen. Hier muss eine Verständigung der Spieler untereinander erfolgen.

Lerneffekt/ Ziel der Übung

- Einbinden eines Cornerspielers ins Spiel
- Wurftraining
- Korbleger
- Give and go

Organisation/ Bemerkungen:

- Kann bei mehr als 10 Spielern auch auf 2 Körben durchgeführt werden.
- Der nächsten Spieler starten, wenn der Rebound gefangen wurde.

- O3 sollen den Ball möglichst immer in der Bewegung bekommen und nicht schon 3 Sekunden im Corner warten.

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 | X | | | | X |