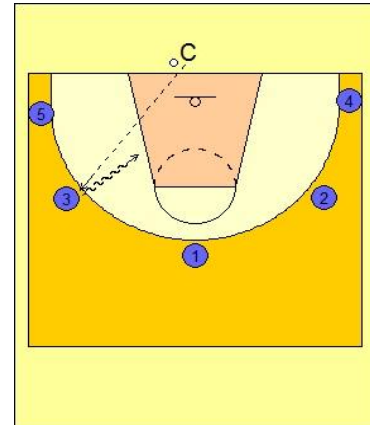


See the Court Drill

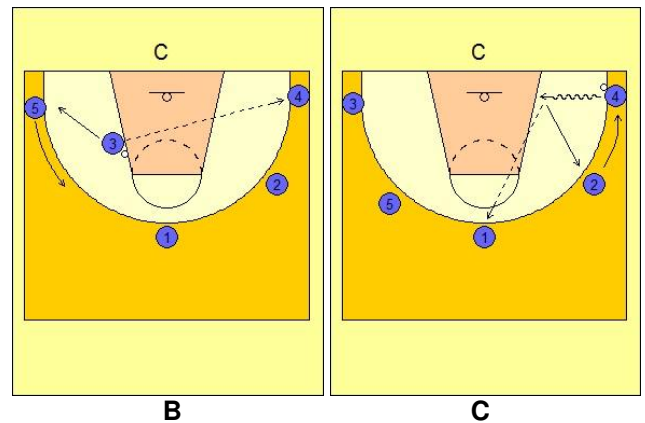
Spieler (optimal)  5	Spieler (min./max.)  5/10	Altersklasse  U12	Bälle  1-2	Körbe  1-2
--	---	---	--	--

Übungsbeschreibung:

- **Fünf Spieler stellen an der 3-Punkte-Linie auf. Der Trainer passt einen der 5 Spieler an.**
- **Dieser Spieler dribbelt Richtung Korb bis zum Zonenrand, stoppt dort ab und passt einen Spieler, der nicht neben ihm gestanden hat) an.**



- **Die Startposition von O3 wird von einem Spieler während des Drives (Dribbeldurchbruch) aufgefüllt. Hier müssen sich die Spieler untereinander (wie im Spiel) einigen wer den Platz auffüllt.**
- **O3 nimmt den Platz des auffüllenden Spielers an der 3-Punkte-Linie ein.**
- **Die Bilder B und C zeigen die Drives vom Flügel und von der Baseline (Corner)**
- **Der Drill wird solange durchgeführt bis der Trainer „Shot“ ruft. Auf das Kommando schließt der Spieler mit einem Lay up ab.**



Variation

- Drives rechts mit der rechten Hand, Drives links mit der linken Hand.
- In einer Zeitvorgabe (z.B. 2 Minuten) schließt jeder Spieler mit einem Korbleger ab und passt den Ball raus (wie oben beschrieben). Es werden die Treffer gezählt. Jeder Spieler muss einmal einen Lay up gemacht haben, bevor ein Spieler seinen zweiten Abschluss nimmt.
- Anstand von Korblegern wird mit Würfeln (Sprungwürfen) vom Zonenrand abgeschlossen.

Lerneffekt/ Ziel der Übung

- Der Dribbler muss in einer Sekunde seine Passmöglichkeiten sehen und wahrnehmen.
- Den Spielern lernen sich gut zu verteilen, um auf dem Spielfeld ein gutes Spacing zu erreichen. Weite Passabstände und weite Wege für die Defense.
- Auffüllen von Positionen (Grundprinzip einer Rotation)

Organisation/ Bemerkungen:

- Achte beim Drive auf ein schnelles erstes Dribbling Richtung Korb. Der Spieler soll den Kopf nach oben halten, um seine Mitspieler besser zu sehen.

- Die Pässe nach außen müssen genau und fest oder gut getimt gespielt werden. Die Spieler außen müssen immer Passbereit sein.

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