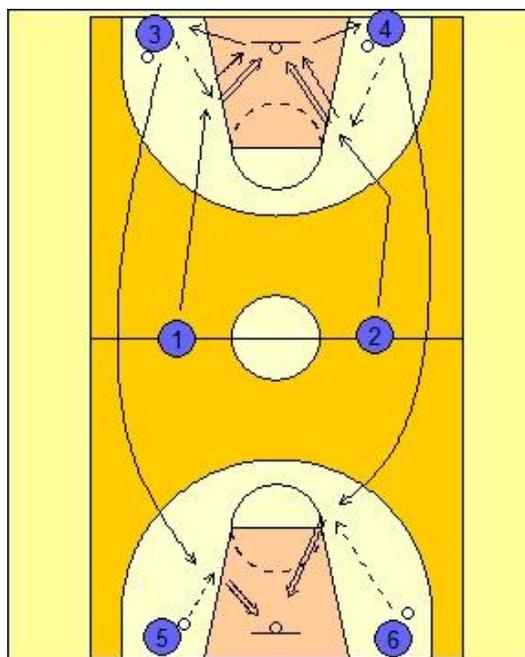


## 2 Man Shooting Drill

Spieler (optimal)	Spieler (min./max.)	Altersklasse	Bälle	Körbe
6	6/10	U16	4	2

### Übungsbeschreibung:

- 2 Spieler stellen sich ohne Ball an die Mittellinie. Weitere 4 Spieler stellen sich jeweils mit Ball in einen Corner des Spielfeldes. Übrige Spieler verteilen sich hinten den Spielern mit Ball.
- Die Spieler an der Mittellinie laufen beide auf ihrer Seite zum selben Korb, fordern mit der Hand den Ball von O3 bzw. O4, so dass sie von einer von ihnen gewählten Position außerhalb der Zone einen Wurf nehmen können.
- O3 und O4 laufen nach dem Pass zu anderen Korb, wo sie dann die Pässe von O5 und O6 anfordern und einen Wurf nehmen.
- Die Werfer holen nach dem Wurf jeweils ihren eigenen Rebound und stellen sich jeweils in den rechten bzw. linken Corner als Passgeber auf.



### Variation

- Verschiedene Positionen
- Variation im Tempo
- Wurf aus dem Stand oder Sprungwurf

### Lerneffekt/ Ziel der Übung

- Werfen unter konditioneller Belastung
- Ballannahme, stoppen und werfen

### Organisation/ Bemerkungen:

- Die Übung kann entweder eine bestimmte Zeit laufen oder man gibt eine Wurf- oder Trefferzahl vor, so dass die Übung so lange laufen muss bis auch der letzte Spieler die Vorgabe erfüllt hat.

### 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			