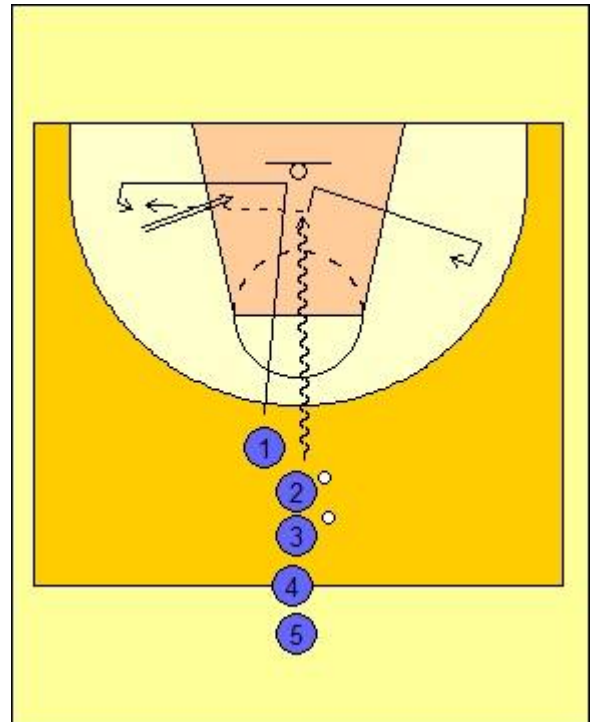


### Drive & kick

|                   |                     |              |       |       |
|-------------------|---------------------|--------------|-------|-------|
| Spieler (optimal) | Spieler (min./max.) | Altersklasse | Bälle | Körbe |
| 6                 | 5/12                | U16          | 3     | 1     |

#### Übungsbeschreibung:

- Die Spieler stellen sich in einer Reihe an der 3-Punkte-Linie/ Korb-Korblinie auf. Der 1. Spieler hat keinen Ball.
- Der erste Spieler läuft Richtung Korb, macht dort einen Cut (hier nach links) und bewegt sich in den Mitteldistanzbereich zwischen Corner und Flügelposition.
- Wenn der Spieler dort angekommen ist, dribbelt der 2. Spieler (O2) Richtung Korb und simuliert einen Dribbeldurchbruch zum Korb, passt den Ball dann aber schnell nach außen auf den wartenden Spieler, der sich gleichzeitig entsprechend anbietet.
- Der Werfer holt seinen eigenen Rebound und schnell sich wieder an der Reihe an. Der Dribbler cutet nun zur anderen Seite heraus und die Übung wiederholt sich entsprechend.



#### Variation

- Verschiedene Wurfpositionen

#### Lerneffekt/ Ziel der Übung

- Pass nach außen nach einem vorherigem Dribbeldurchbruch.
- Wurftraining

#### Organisation/ Bemerkungen:

- Der nächste Dribbler beginnt erst, wenn der Rebound geholt wurde, weil ansonsten noch ein Ball unter dem Korb liegen könnte (Verletzungsgefahr).
- Es ist darauf zu achten, dass der Pass nach außen schnell, sauber und gut getimt gespielt wird. Der Außenspieler steht auf seiner Position „fangbereit“ in der SPD Stellung (Schießen – Passen – Dribbeln) und geht direkt zum Wurf hoch.

#### 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    |       |        |         |       |