playbasketball.de COACH

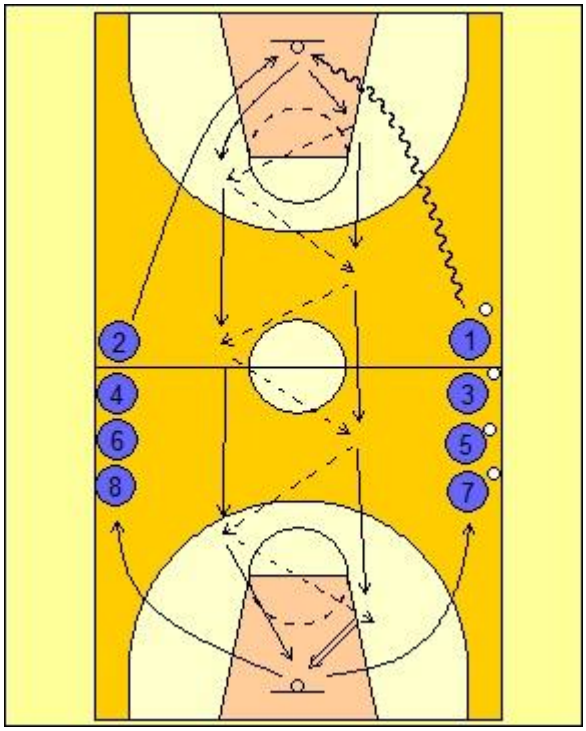
NR: 263

Korbleger/ Doppelpässe/ Wurf

Spieler (optimal)	Spieler (min./max.)	Altersklasse	Bälle	Körbe
8	4/10	U12	2-5	2

Übungsbeschreibung:

- **Die Spieler teilen sich in 2 Gruppen auf. Die Spieler auf der rechten Seite haben jeweils einen Ball.**
- **Spieler O1 beginnt damit zum Korb zu dribbeln und einen Korbleger zu machen. O2 läuft parallel los und holt den Rebound.**
- **O1 läuft unter dem Korb durch belegt die rechte Spur auf den anderen Korb. O2 passt O1 an und belegt die linke Spur. Nun überwinden die beiden Spieler durch Doppelpässe die Distanz bis zum anderen Zone.**
- **Nach Möglichkeit sollen die Pässe zu getimt werden. Das O2 mit einem Wurf aus der Mitteldistanz abschließen kann.**
- **O1 holt den Rebound und passt den Ball wieder zu O2. O2 stellt sich mit Ball an der rechten Gruppe an, O1 beim Rebound.**
- **Die 2. Gruppe startet dann, wenn die vorherige Gruppe den Korbleger gemacht hat.**



Variation

- Korbleger links (Übung also spiegelverkehrt)

Lerneffekt/ Ziel der Übung

- Korbleger
- Doppelpässe
- Mitteldistanzwürfe

Organisation/ Bemerkungen:

- Bei ungerader Spieleranzahl stellt sich dieser Spieler bei der rechten Gruppe ohne eigenen Ball an.

Durchführung in Trainingsphase:

Warm up	Warm up2 (2. Übung)	Mitte	Ende	Cooldown
x				

Enthält folgende Elemente:

Dribbling/ Ballhandling	Passen/ Fangen	Lay up	Wurf	Kond.	Koord.	Defense	Spiel