

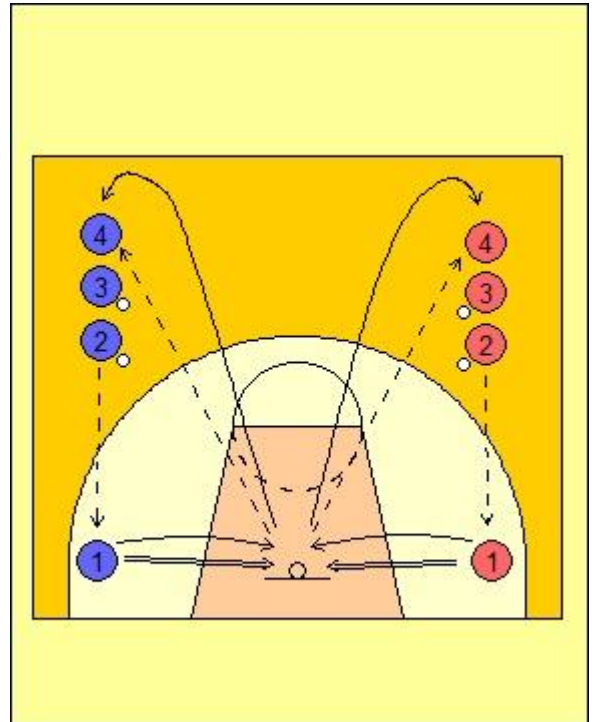


# Corner Shooter

|                   |                     |              |       |       |
|-------------------|---------------------|--------------|-------|-------|
| Spieler (optimal) | Spieler (min./max.) | Altersklasse | Bälle | Körbe |
| 8                 | 6/8                 | U16          | 4     | 1     |

## Übungsbeschreibung:

- 2 Gruppen stellen sich wie rechts abgebildet auf. Die Bälle haben jeweils die Spieler O2 und O3.
- O2 passt den Ball nun zu O1, der einen Wurf parallel zum Brett nimmt.
- Danach holt er seinen eigenen Rebound und passt den Ball zu O4 seiner Gruppe und stellt sich auch dort wieder an. Besteht eine Gruppe nur aus 3 Spielern dribbelt der Werfer nach dem Rebound selber auf die Passposition.
- Jeder Spieler nimmt 20-25 Würfe bevor die Gruppen die Seiten wechseln und den Drill dort wiederholen.



## Variation

- Je nach Spielposition des Spielers kann die Entfernung zum Korb variiert werden.

## Lerneffekt/ Ziel der Übung

- Wurftraining
- Ein- / Zweikontaktstopp

## Organisation/ Bemerkungen:

- Der Werfer soll noch in der Bewegung angepasst werden (also während er noch Richtung Baseline läuft) und soll dort dann den Ball mit einem Ein- oder Zweikontaktstopp annehmen und direkt werfen.

## Durchführung in Trainingsphase:

| Warm up | Warm up2 (2. Übung) | Mitte | Ende | Cooldown |
|---------|---------------------|-------|------|----------|
|         | X                   | X     |      |          |

## Enthält folgende Elemente:

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