

3 Korblegerabschüsse

Spieler (optimal)  6	Spieler (min./max.)  3/12	Altersklasse  U12	Bälle  2	Körbe  1
---	--	--	---	---

Übungsbeschreibung:

- Die Spieler stellen sich wie rechts auf Bild 1 auf.
- Der Spieler in der Mitte (O2) passt zunächst nach rechts zu O3, den bereits anläuft. Parallel startet O1, der den Pass von O3 in den Lauf gespielt bekommt und mit Korbleger abschließt (Bild 1).
- O3 holt den Rebound und O2 geht nach seinem Pass auf die linke Außenband und schneidet ebenfalls zum Korb. Dort erhält er den Ball von O3, um mit einem Korbleger abzuschließen (Bild 2).
- O1 läuft nach seinem Korbleger einmal kurz bis zur Dreierlinie raus, um dann den Rebound von O2 zu holen.

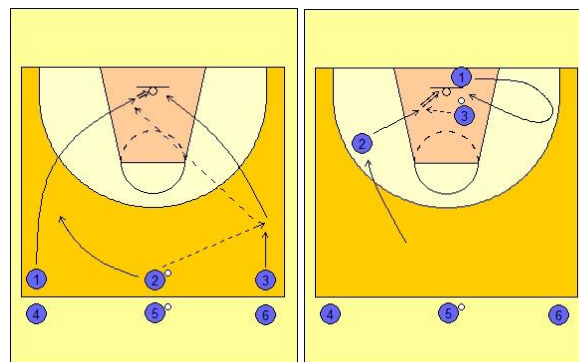


Bild 1

Bild 2

- O3 läuft nach seinem Pass auf O2 nach links zur Dreierlinie raus, um dann wieder zum Korb zu schneiden und dort den Pass von O1 zu bekommen – Abschluss Korbleger (Bild 3)
- Die Spieler stellen sich jeweils eine Position nach rechts versetzt an der Mittellinie wieder an.
- Danach startet die 2. Gruppe.

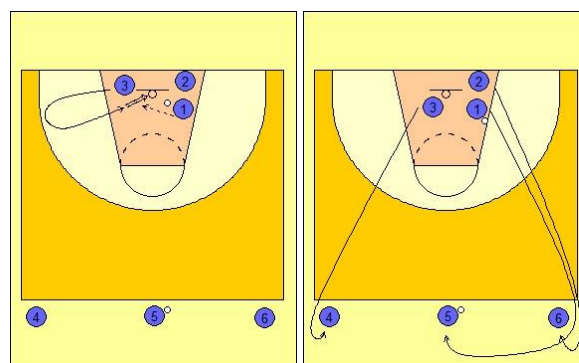


Bild 3

Bild 4

Variation

- Eröffnungspass nach links!

Lerneffekt/ Ziel der Übung

- Passen in die Bewegung
- Korbleger rechts/ links
- Rebound

Organisation/ Bemerkungen:

- Auf genaue Pässe in die Bewegung achten.
- Von links wird immer ein Korbleger mit der linken Hand, von rechts immer ein Korbleger mit der rechten Hand gemacht.

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					