basketball-drills.de
powered by playbasketball.de

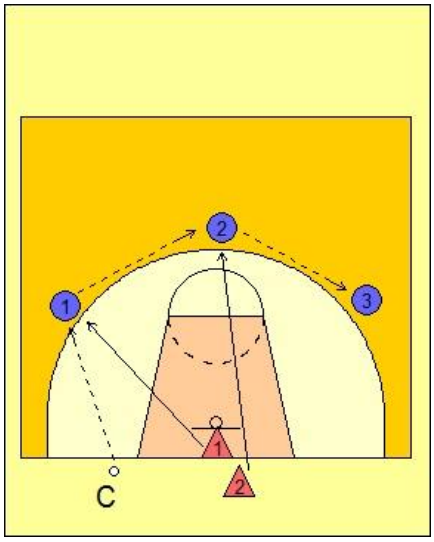
NR: 308

Entscheidungsdrill Werfen oder Penetrieren

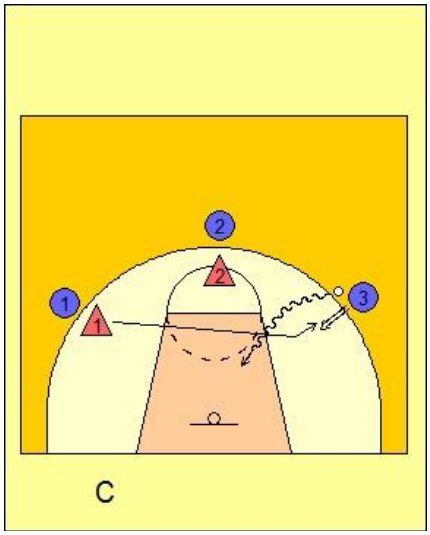
Spieler (optimal)	Spieler (min./max.)	Altersklasse	Bälle	Körbe
5	7/14	U14	1-2	1-2

Übungsbeschreibung:

- **Bei diesem Drill sollten maximal 7 Spieler auf einem Korb die Übung durchführen, weil ansonsten zu lange Wartezeiten entstehen.**
- **Aufstellung wie rechts.**
- **Der Coach passt den Ball zu O1. V1 macht eine Close out Bewegung und verteidigt.**
- **O1 passt zu O2 weiter. V2 macht ebenfalls die Close out Bewegung und verteidigt O2.**
- **O2 passt zu O3 weiter.**



- **Sobald der Ball die Hand von O2 verlassen hat sprintet V1 zu O3 und versucht diesen zu verteidigen.**
- **O3 muss nun entscheiden, ob er einen Wurf nimmt oder zum Korb penetriert. Hierbei kann auch gut mit Fakes (Täuschungen) gearbeitet werden.**
- **Nach dem Abschluss von O3 wird im Uhrzeigersinn rotiert. V1 wird O1, O1 – O2, O2 zu O3, O3 zu V2 und V2 zu V1.**



Variation

- linke und rechte Seite (spiegelverkehrt)

Lerneffekt/ Ziel der Übung

- Entscheidungsdrill (der Spieler muss innerhalb kürzester Zeit entscheiden, was er macht)
- Werfen
- Penetrationen
- Defense: Close out Bewegung

Organisation/ Bemerkungen:

- siehe oben

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