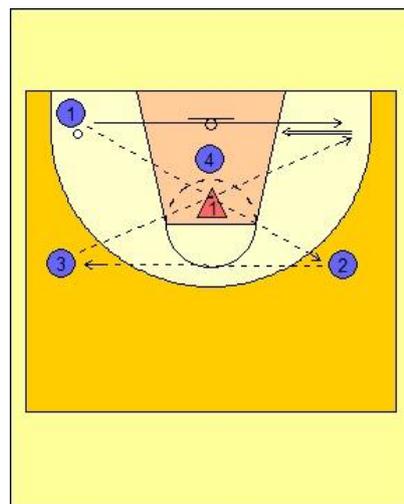


## Skip pass shooter

Spieler (optimal)	Spieler (min./max.)	Altersklasse	Bälle	Körbe
 5	 4/10	 U16	 1-2	 1-2

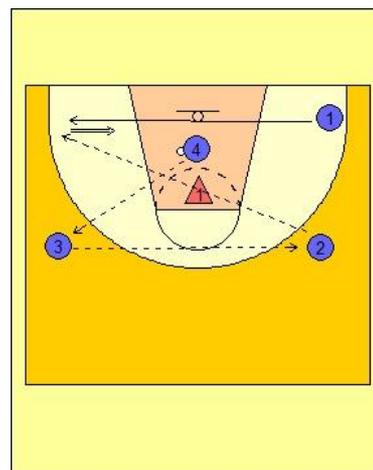
### Übungsbeschreibung:

- Je Korb werden 4-5 Spieler und ein Ball benötigt. Aufstellung wie rechts...
- O1 ist der 1. Werfer und hat zu Beginn den Ball und passt diesen per Skip pass diagonal über die Zone zu O2 und läuft dann parallel zur Baseline auf die andere Korbseite.
- Währenddessen passt O2 den Ball zu O3.
- Dieser sollte den Ball genauso zu O1 per Skip pass passen, dass dieser den Ball genau dann bekommt, wenn er seine Position erreicht hat.



- O1 wirft. Der Abstand zur Zone kann variiert werden, sollte aber wenigsten 1m betragen, weil ansonsten im Spiel kein Skip pass möglich sein wird. Flügel sollten im Bereich der Dreierlinie abschließen.

- O4 holt den Rebound und O1 und passt den Ball zu O3 (merke: Der Rebounder muss immer in die Richtung passen, in der O1 gerade läuft).
- O3 passt zu O2 und O2 passt den Ball per Skip pass weiter zu O1, der wiederum die Seite gewechselt hat.
- Der Spieler O1 nimmt so jetzt 10-15 Würfe bevor die Spieler jeweils eine Position weiter rotieren, bis jeder einmal geworfen hat.
- Zusätzlich kann ein Verteidiger V1 in die Zone gestellt werden, der die ganz schlechten Skip Pässe anfangen soll. Dazu soll er aber zunächst die Zone nicht verlassen. Bei einer 4er Gruppe kann der Rebounder diese Aufgabe übernehmen.



### Variation

- Mit oder ohne zusätzlichen Verteidiger für den Skip pass
- Die Wurfposition kann von Dreier bis etwa einem Meter von der 3er Linie variiert werden.

### Lerneffekt/ Ziel der Übung

- Skip pass
- Timing beim Wurf
- So passen, das der Werfer direkt den Wurf nehmen kann
- Wurftraining aus dem Corner

### Organisation/ Bemerkungen:

- Auf genaue und feste Pässe achten. Ein „Skip pass“ ist kein „Lob pass“ bzw. Bogenlampe. Der Ball wird über Kopf gepasst, hat aber nur einen leichten Bogen ist NICHT eine halbe Stunde unterwegs. Bei dem Überkopfpass wird der Ball nicht hinter den Kopf genommen, also keine lange Ausholbewegung.

- Der Pass sollte immer dann bei Werfer ankommen, wenn dieser die Position gerade erreicht hat.
- Der Pass soll so gepasst werden, das der Spieler direkt den Ball zum Wurf hochführen kann.

### 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
	x		x				