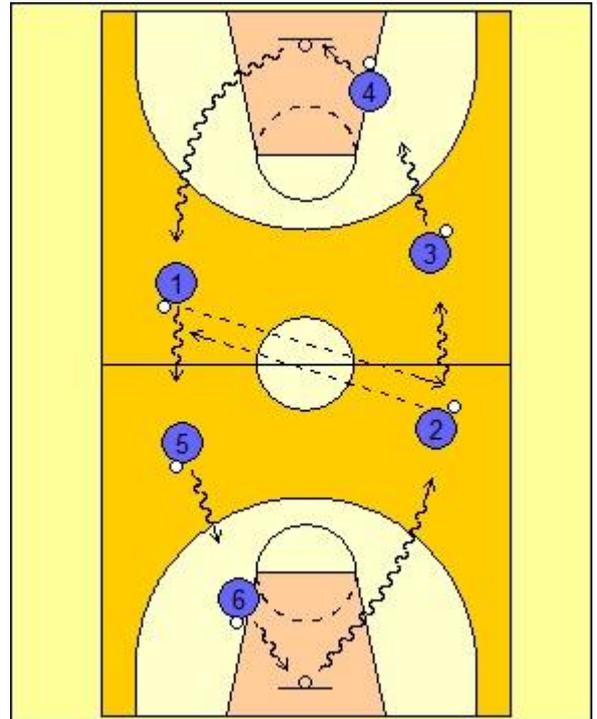


Korbleger mit Parallel-Pass

Spieler (optimal)  6	Spieler (min./max.)  2/8	Altersklasse  U14	Bälle  je 1	Körbe  2
---	---	--	---	---

Übungsbeschreibung:

- Jeder Spieler hat einen Ball. Es wird im Kreis gedribbelt, so dass die Spieler auf beide Körbe mit einem Korbleger rechts abschließen.
- Kurz vor der Mittellinie erfolgt ein Blickkontakt mit dem entgegenkommenden Spieler. Nun passt Spieler O1 seinen Ball per Brustpass zu O2, parallel passt O2 seinen Ball per Bodenpass zu O1.
- Diese Pässe erfolgen jedes Mal, wenn sich 2 Spieler der Mittellinie nähern.



Variation

- Korbleger links (also im Uhrzeigersinn anlaufen)
- Es sollen Einhandpässe entsprechend der Lauf- und Passrichtung gespielt werden (Korbleger rechts = Einhandpass mit rechts)

Lerneffekt/ Ziel der Übung

- Korbleger
- Passen aus der Bewegung in die Bewegung
- Blickaufnahme (paralleles Passen)

Organisation/ Bemerkungen:

- Es sollte festgelegt werden, dass die Spieler, die auf einen Korb zulaufen immer den Brustpass und die Spieler, die auf den anderen Korb zulaufen immer einen Bodenpass spielen sollen
- Die Spieler sollen zu ihrem Vordermann immer genügend Abstand lassen.

- Auf genaue Passausführung achten
- Korbleger rechts und links in richtiger Ausführung!

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	X					