




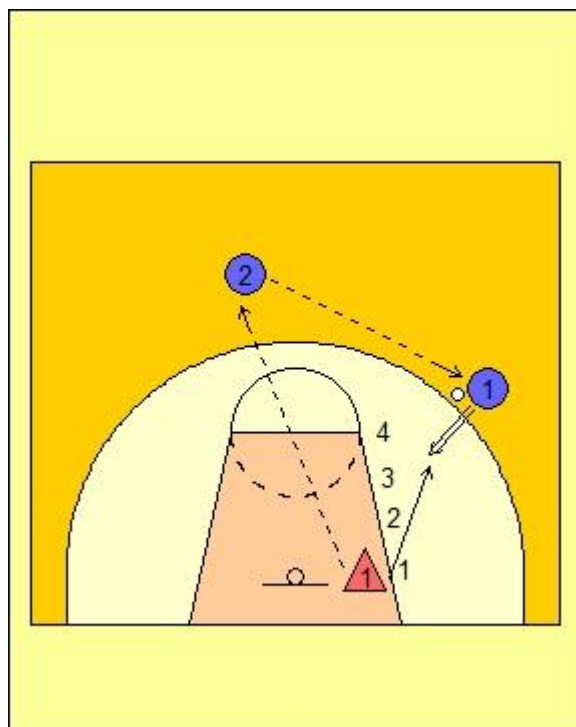


Schneller Dreier

Spieler (optimal)	Spieler (min./max.)	Altersklasse	Bälle	Körbe
 3	 2/3	 U16	 1	 1

Übungsbeschreibung:

- Der Werfer (O1) steht im 45° Bereich an der Dreierlinie. Der Passgeber an der Korb-Korblinie ebenfalls hinter der Dreierlinie.
- Der Verteidiger V1 startet zunächst am Zonenrand in Verlängerung des Brettes. Weitere Startpositionen sind die Positionen 2 bis 4.
- V1 passt den Ball zu O2, der den Ball dann weiter zu O1 passt. Sobald O1 den Ball gefangen hat (leichte Variante) stürmt V1 heraus und versucht den Wurf zu stören – keine Fouls!! O1 soll direkt richtig zum Korb stehen und direkt den Wurf nehmen.
- In dieser Form nimmt O1 jeweils 5 Würfe pro Verteidigungsstartposition (1-4) – insgesamt 20 Wurf.
- Danach wird der Werfer gewechselt



Variation

- Schwere Version: Der Verteidiger darf starten sobald der Ball die Hand von O1 verlassen hat.
- Als Variante kann O1 die Option erhalten, den Wurf anzutauschen (der Verteidiger springt am Wurf vorbei), ggf. ein seitliches Dribbling zu machen, wenn der Verteidiger angefliegen kommt und dann den Wurf zu nehmen.
- Die Wurfposition kann an andere Stellen an der Dreierlinie verlegt werden.

Lerneffekt/ Ziel der Übung

- Ziel ist es möglichst schnell einen technisch sauberen Dreier zu nehmen. Voraussetzung dafür ist ein gut getimter Pass.

Organisation/ Bemerkungen:

- Warum treffen Spieler die Dreier im Training und nicht im Spiel? Dafür gibt es bestimmt zwei Gründe: Die konditionelle Belastung und die kürzer Zeit im Spiel, die für einen freien Wurf im Spiel dem Spieler verbleibt. Mit dieser Übung wird die Zeit je 5 Wurf für den Werfer verkürzt.

- Zunächst ist ein genau getimter fester Pass Grundvoraussetzung für einen guten Wurf.
- Der Werfer soll bei Ballerhalt direkt richtig zum Korb stehen (Facing up), den Ball nicht mehr nach unten nehmen und direkt versuchen einen technisch, sauberen Wurf zu nehmen – keine Verzögerung.

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				