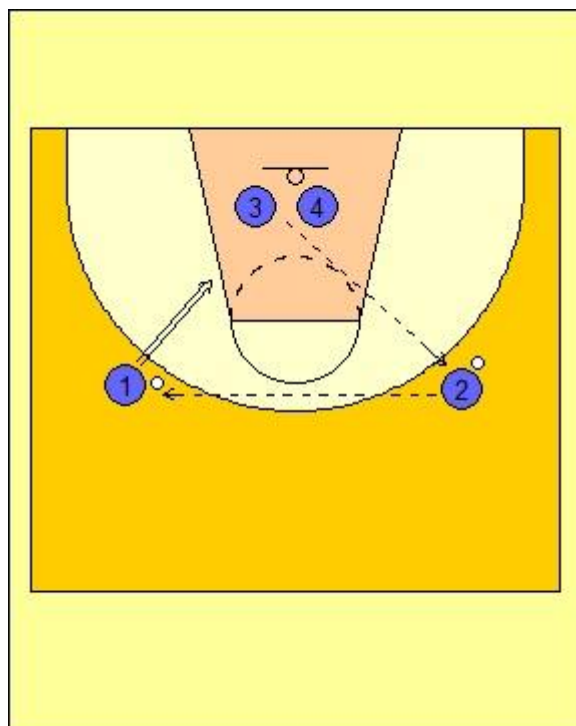


Schnelle Dreier

Spieler (optimal)  4	Spieler (min./max.)  3/8	Altersklasse  U18	Bälle  2-6	Körbe  1-2
---	---	--	---	---

Übungsbeschreibung:

- Pro Korb werden 3-4 Spieler mit 2-4 Bällen eingeteilt.
- Spieler O1 ist der erste Werfer, der sich an der Dreierlinie postiert.
- O2 ist der Passgeber, der sich entweder auf der anderen Flügelseite oder auf der Aufbauposition aufstellt.
- O3 und O4 sind Rebounder.
- Nun soll O1 für eine vorgegebene Anzahl von Würfen von den anderen Spielern mit Bällen versorgt werden, wobei die Rebounder den Ball immer zu O2 passen.
- O1 soll nun nach Passerhalt möglichst schnell den Wurf nehmen. Dazu ist ein guter genauer Pass von O2 wichtig. O1 soll diesen Ball auf Brusthöhe fangen, nicht mehr nach unten nehmen, und direkt in den Wurf übergehen.



- Ist die vorgegebene Wurfanzahl erfüllt, werden die Positionen in der Gruppe getauscht und der nächste Spieler wirft.

Variation

- Anzahl der Würfe zwischen 10 und 30 variieren.
- Position des Dreipunktewurfes variieren, je nach Spielposition des Spielers oder als Spot auch nicht den Corner vergessen.

Lerneffekt/ Ziel der Übung

- Der Spieler soll lernen, dass er nach Ballerhalt möglichst schnell, ohne zu zögern, den Wurf nehmen soll. Im Spiel ist es meist so, dass ein Schütze nie mehr so frei wird, wie in dem Moment, wo er den Ball per Pass bekommt. Zögern bedeutet meist, dass der Wurf dadurch schwerer wird und meist auch technisch unsauber – weil die Wurfbewegung hektisch wird.

Organisation/ Bemerkungen:

- Der Drill kann auch in 3er Gruppe mit nur einem Rebounder gemacht werden, wobei sich dann der Wurfrythmus verlangsamt.

- Achte darauf, dass der Werfer extrem genau angepasst wird. Ein guter Pass ist der halbe Wurf.

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				