
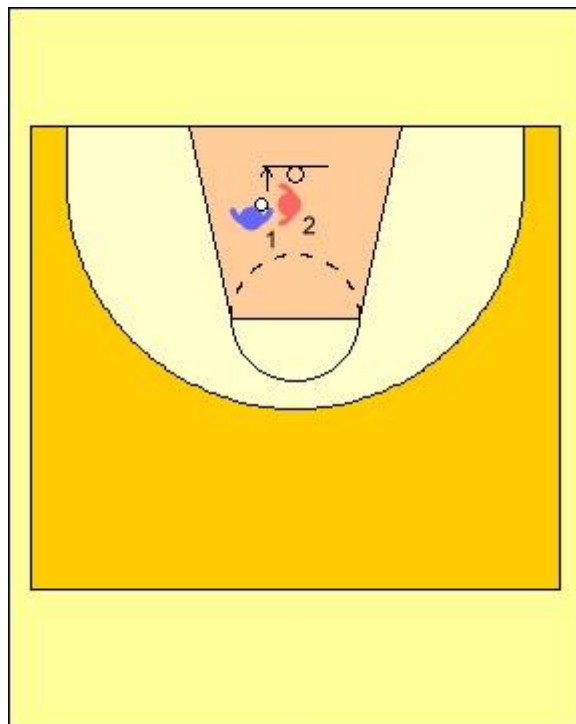


Unter dem Korb

Spieler (optimal)  4	Spieler (min./max.)  2/6	Altersklasse  U16	Bälle  1-2	Körbe  1-3
---	---	--	---	---

Übungsbeschreibung:

- Zwei Spieler stellen sich pro Korb auf; ggf. ein dritter Spieler zum Wechseln.
- O1 steht an der Brettkante (Schultern parallel zum Brett) und wirft den Ball an das Brett.
- O1 holt den eigenen Rebound. Sobald O1 den Ball gefangen hat verteidigt V2 und versucht einen Abschluss von O1 zu verhindern.
- O1 soll je nach Situation den Ball direkt über den Kopf halten und dann umgehend den Ball mit Brett abschließen oder den Ball fangen, unten sichern und dann ggf. mit einer Täuschung und viel Power nach oben gehen und den Korb mit Brettkontakt erzielen.



Variation

- Linke und rechte Seite vom Korb
- Der Verteidiger soll nachdem O1 den Ball wieder gefangen hat, O1 am Oberkörper kontrolliert pushen (schieben), so dass zunächst O1 den Kontakt zu V1 mit der Hüfte erwidert, um dann stabil nach oben gehen zu können.
- O1 soll auch bei leichten Fouls im Arm- und Schulterbereich versuchen abzuschließen.

Lerneffekt/ Ziel der Übung

- Drill für Spieler die bereits im Spiel in der Lage sind sich eine gute Position am Brett zu erarbeiten, dann aber im Abschluss unsicher sind.
- 1-1 unter dem Korb
- Lernen trotz Foul die Punkte unter dem Korb zu machen.

Organisation/ Bemerkungen:

- Das Schieben und andere Fouls des Verteidigers sollen kontrolliert erfolgen.

- Ist der Verteidiger größer als O1, so kann O1 auch versuchen mit einem kleinen Hakenwurf mit der Außenhand abzuschließen, den V1 schlechter verteidigen 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