



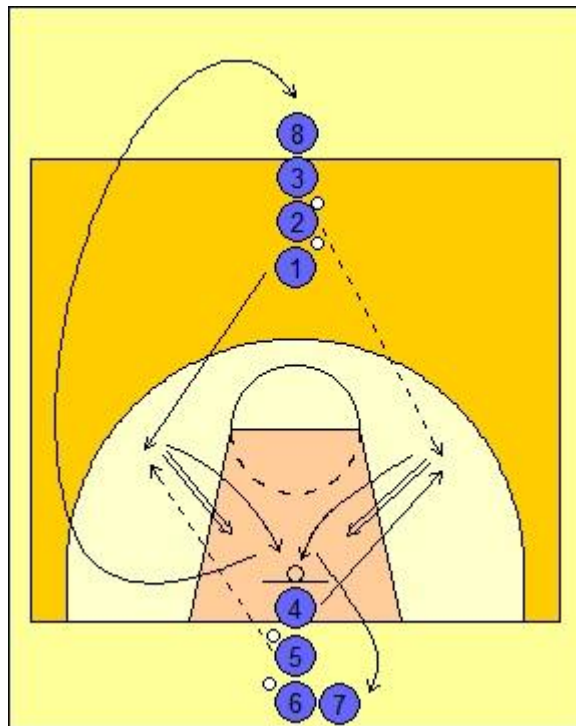


## Shooting Drill

Spieler (optimal)  <b>8</b>	Spieler (min./max.)  <b>6/12</b>	Altersklasse  <b>U16</b>	Bälle  <b>4-6</b>	Körbe  <b>1</b>
---	--	--	---	---

### Übungsbeschreibung:

- Die Spieler teilen sich in 2 Gruppen auf, davon steht eine unter dem Korb und die andere Gruppe mittig hinter der Dreierlinie. Die jeweils ersten Spieler haben keinen Ball.
- O1 und O4 starten parallel. O1 läuft in den rechten Mitteldistanzbereich hinein und erhält dort den Pass von O5. O4 läuft in den linken Mitteldistanzbereich hinein und erhält den Ball von O2.
- O1 und O2 nehmen den Ball in der Bewegung an, machen ein Face up zum Korb und werfen. Jeder Spieler holt seinen eigenen Rebound und stellt sich an der jeweils anderen Gruppe wieder an.
- Nach ihren Pässen laufen O2 und O5 entsprechend auf die vorgegebenen Positionen und erhalten ihre Bälle von O6 bzw. O3.
- Der Drill wird als Kontinuum fortgeführt.



### Variation

- vorgegebene Positionen verwenden bzw. auch Dreier zulassen.
- seitenverkehrt

### Lerneffekt/ Ziel der Übung

- Wurftraining
- Passen in die Bewegung
- Offensive Fußarbeit

### Organisation/ Bemerkungen:

- Wichtig sind die genauen Pässe zu den Werfern, damit diese möglichst optimale Voraussetzungen für ihren Wurf haben.

### 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				