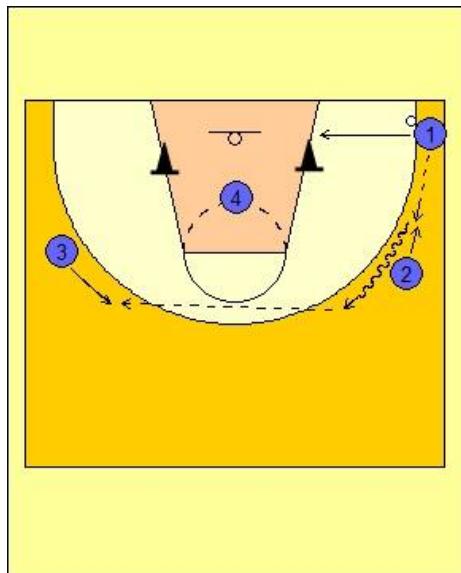


Duke Shooting Drill

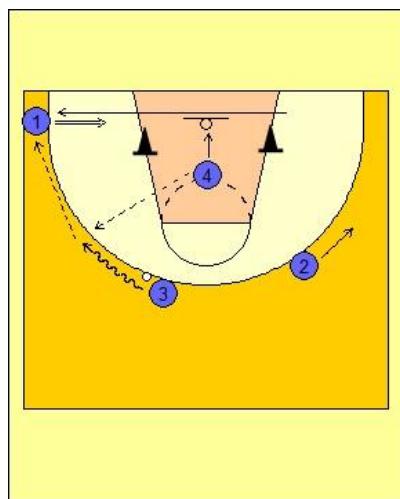
Spieler (optimal)	Spieler (min./max.)	Altersklasse	Bälle	Körbe
 4	 4/10	 U18	 1-2	 1-2

Übungsbeschreibung:

- 4 Spieler mit einem Ball auf einen Korb. Bei 5 Spielern pro Korb werden 2 Rebounder eingesetzt.
- O1 ist der Werfer und hat zu Beginn den Ball im Corner.
- O2 bietet sich zum Ball hin an und bekommt diesen zugepasst.
- Er fängt den Ball, „zieht“ den Ball auf seine linke Körperseite, macht 1-2 Dribbling und spielt einen Einhandpass mit der linken Hand zu O3, der sich ebenfalls zu Ball hin anbietet.
- O1 startet entlang der Baseline zum anderen Corner.



- O3 fängt den Ball, „zieht“ den Ball auf seine rechte Körperseite, macht 1-2 Dribblings entlang der Dreierlinie Richtung Corner und passt dort O1 mit einem Einhandpass mit der rechten Hand an.
- O1 soll erst dann den Corner erreichen, wenn er dort von O3 in der Bewegung angepasst werden kann.
- O1 fängt den Ball im Ansprung, landet mit einem Face up zu Korb und wirft.
- O4 holt den Rebound und passt diesen wieder zu O3 und der Drill wird nun als Kontinuum fortgeführt.
- O1 soll 10-15 Würfe nehmen bevor rotiert wird und ein anderer Spieler wirft.



Variation

- keine

Lerneffekt/ Ziel der Übung

- Wurfübung aus dem Setplay heraus.
- Passen aus der Bewegung in die Bewegung
- Einhandpässe

Organisation/ Bemerkungen:

- Durch die Dribblings und Pässe aus der Bewegung soll ein Spiel in einer 2-3 Aufstellung gegen eine 3-2 Zone simuliert werden.
- Einhandpässe werden immer mit der Außenhand gepasst. Pässe werden immer feste gespielt.

- Nach dem Pass von O2 oder O3 auf die andere Seite soll der Spieler wieder zurück laufen, so dass er wieder unterhalb der Freiwurflinie an der Dreierlinie startet, um den nächsten Pass entgegenzulaufen.

Durchführung in Trainingsphase:

Enthält folgende Elemente:

Warm up	Warm up2 (2. Übung)	Mitte	Ende	Cooldown	Dribbling/ Ballhandling	Passen/ Fangen	Lay up	Wurf	Kond.	Koord.	Defense	Spiel
		X				X		X				