




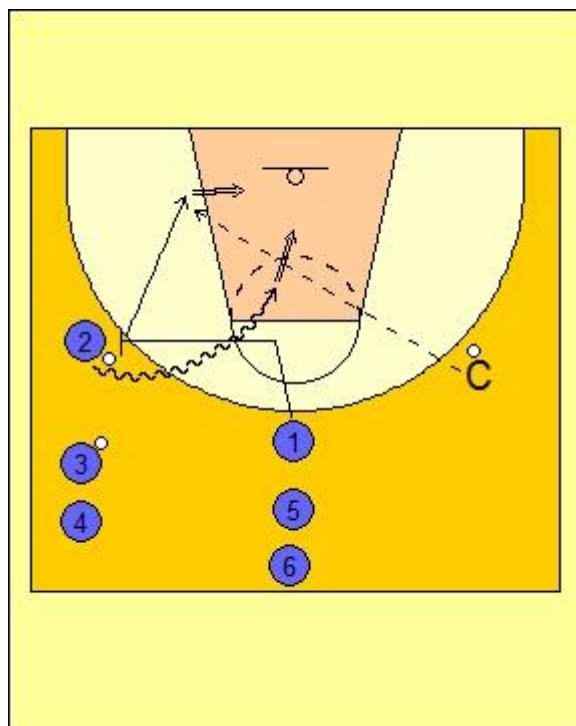


Pick and roll + 2 Shots

Spieler (optimal)	Spieler (min./max.)	Altersklasse	Bälle	Körbe
 6	 2/12	 U16	 2	 1

Übungsbeschreibung:

- Die Spieler teilen sich in 2 Gruppen auf. Aufstellung wie rechts. Die äußere Gruppe und der Coach (C) haben jeweils Bälle.
- O1 stellt nun einen Block für O2, so dass dieser über die Mitte in die Zone dribbeln kann.
- Danach rollt sich O1 direkt ab und erhält vom Coach (C) den Ball.
- Sobald beide Spieler einen Ball haben werfen sie parallel auf den Korb (innerhalb der Zone oder Zonenrand bei O1)
- Danach holen sie ihren eigenen Rebound und stellen sich an der jeweils anderen Gruppe an. O2 übergibt den Ball an den Coach.



Variation

- seitenverkehrt

Lerneffekt/ Ziel der Übung

- Pick and roll
- Penetration Dribbling
- Abstoppen in der Zone und werfen
- Als abrollender Spieler anspielbereit sein

Organisation/ Bemerkungen:

- O2 darf erst dann losdribbeln, wenn O1 zum Block richtig steht.
- Der Block soll deutlich zur Mitte gestellt werden.

- Der Coach spielt den Pass als Skip Pass (also Überkopfpas), damit der Ball nicht in den Laufweg von O2 kommt.
- O2 soll sich nach dem Abrollen deutlich von O1 entfernen, um das Spacing im Spiel für einen Pass schnell wieder herzustellen.

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				