
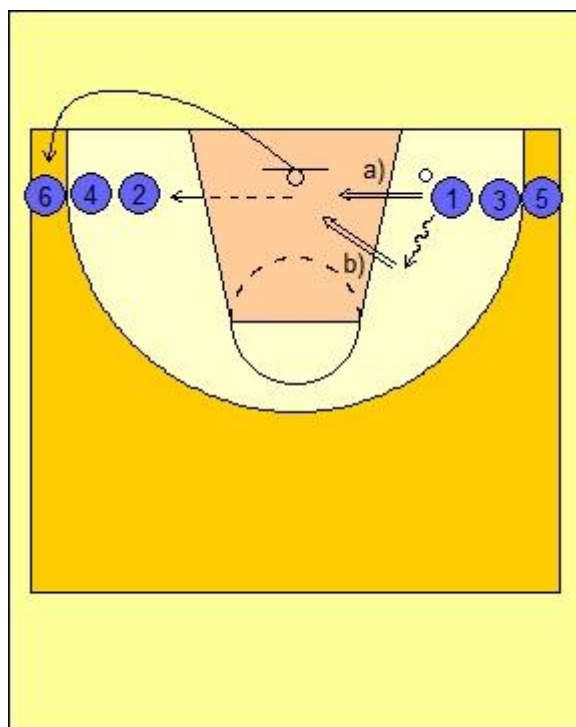


## Short Corner Shooter

Spieler (optimal)  <b>5</b>	Spieler (min./max.)  <b>2/14</b>	Altersklasse  <b>U16</b>	Bälle  <b>1-4</b>	Körbe  <b>1-2</b>
---	--	--	---	---

### Übungsbeschreibung:

- Der Short Corner ist ca. 1-1,5 Meter vom Zonenrand parallel zum Brett entfernt.
- Der Drill kann wie rechts in zwei Gruppen durchgeführt werden, wobei entweder nur ein Ball benutzt wird oder mit 2 Bällen (O2 hat auch noch einen Ball) geworfen werden kann.
- Der Werfer nimmt einen Wurf aus dem Short Corner, holt seinen eigenen Rebound und passt den nächsten Spieler der anderen Gruppe an und stellt sich dort auch an.
- Dabei soll es zwei Optionen geben:
  - a) Passerhalt und direkt Wurf
  - b) Passerhalt, Wurfäusung gefolgt von einem Dribbling schräg nach vorne, um dann den Wurf nehmen zu können.
- Der Drill kann so lange laufen bis jeder Spieler 10-30 Würfe genommen hat oder das Team eine bestimmte Trefferanzahl erreicht.



### Variation

- siehe oben
- Wenn der Drill nur mit einem Ball ausgeführt wird, kann der Rebounder direkt auch als Verteidiger agieren, so dass der Werfer entscheiden muss, ob er den Wurf schafft oder nur antäuscht (wenn der Verteidiger bereits angefloten kommt).
- Der Drill kann auch mit 2er Team mit jeweils einem Ball je Korb durchgeführt werden.

### Lerneffekt/ Ziel der Übung

- Wurftraining (besonders für Positionen 4 und 5 interessant)
- Wurfäusung
- Face up zum Korb bei Passerhalt (Ball immer im Anspruch abnehmen)

### Organisation/ Bemerkungen:

- Entscheidend ist bei der Option b), dass die Wurfäusung echt wirkt. Wenn dann im Spiel der Verteidiger raus kommt, muss der Spieler in der Lage sein den Wurf abzubrechen und mit einem Dribbling schräg nach vorne (Ziel ist es neben den Verteidiger zu kommen) ein neue Wurfposition einzunehmen, um von dort einen schnellen, kontrollieren Sprungwurf nehmen zu können.

### Durchführung in Trainingsphase:

Warm up	Warm up2 (2. Übung)	Mitte	Ende	Cooldown

### Enthält folgende Elemente:

Dribbling/ Ballhandling	Passen/ Fangen	Lay up	Wurf	Kond.	Koord.	Defense	Spiel