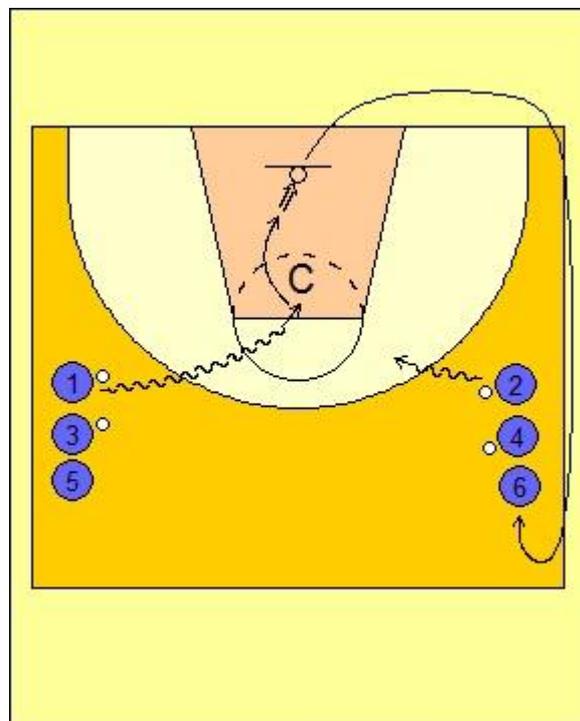


Spin move Drill

Spieler (optimal)  6	Spieler (min./max.)  5/10	Altersklasse  U16	Bälle  4	Körbe  1
---	--	--	---	---

Übungsbeschreibung:

- Die Spieler teilen sich in 2 Gruppen auf, die sich jeweils auf der linken bzw. rechten Flügelposition aufstellen. Der Coach bzw. ein Spieler stellt sich einen Schritt hinter die Freiwurflinie.
- Spieler O1 dribbelt von der linken Seite mit der rechten Hand, auf den Coach (C) zu, so dass es aussieht, das er rechts am Coach vorbeidribbeln will.
- Das letzte Dribbling – aufsetzen des linken Fußes - erfolgt auf Höhe des ersten Fußes des Verteidigers (C), der aus Sicht des Spielers erreicht wird. Nun erfolgt eine schnelle, enge Drehung auf dem linken Fuß im Uhrzeigersinn gefolgt von zwei Schritten mit denen der Spieler noch weiter zum Korb abdreht und einem Unterhandkorbleger mit der rechten Hand.
- Der Spieler holt seinen eigenen Rebound und stellt sich bei der anderen Gruppe an.
- Sobald O1 auf den Korb geworfen hat beginnt O2 den Drill von der rechten Flügelposition, wobei er jetzt die o.g. Anweisung spiegelverkehrt ausführt.



Variation

- Der Verteidiger soll zunächst nur passiv an der vorgegebenen Stelle stehen.
- Der Verteidiger soll einen Schritt in die Dribbelrichtung machen, so dass der Dribbler nun besser den Spin Move machen kann.

Lerneffekt/ Ziel der Übung

- Spin move aus dem Penetration Dribbling
- Ballhandling
- Offensive Fußarbeit

Organisation/ Bemerkungen:

- Achte auf eine schnelle, enge Drehung des Spielers am Verteidiger vorbei, so dass der Verteidiger beim Korbleger hinter dem Spieler O1 steht und durch den Unterhandkorbleger den Ball nicht mehr erreichen kann.
- Der Move ist im Spiel sehr gut bei Penetration Dribblings in die Zone einzusetzen, wenn der Verteidiger versucht dem Dribbler in der Dribbelrichtung zu stoppen oder wenn dort eine Hilfe erscheint.

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					