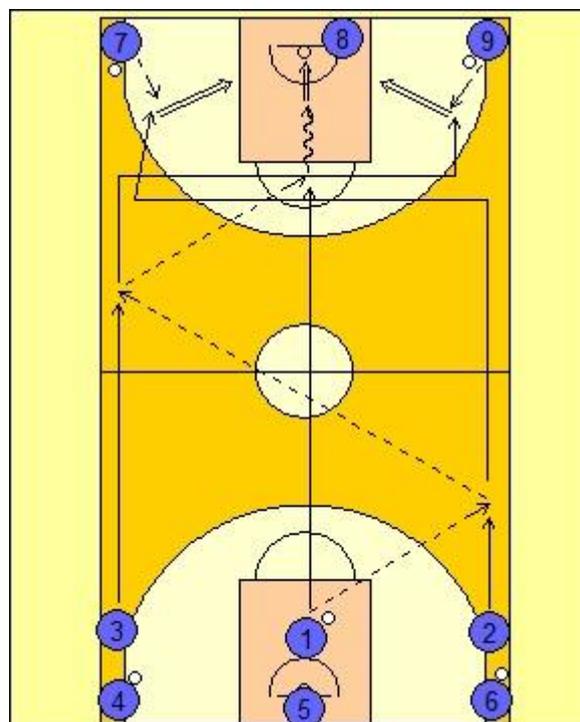


Pass and Shot Drill 2

Spieler (optimal)  9	Spieler (min./max.)  9/12	Altersklasse  U16	Bälle  5	Körbe  2
---	--	--	---	---

Übungsbeschreibung:

- **Vergleiche:** Drill 086 nur mit anderen Pass- und Laufwegen.
- **Aufstellung wie rechts.** O1 passt den Ball auf den auf der Seitenbahn laufenden O2, O2 passt den Ball diagonal auf die andere Seite zu O3, der den Ball auf den durch die Mitte laufenden Spieler O1 passt.
- O1 macht einen Korbleger. O2 und O3 wechseln auf Höhe der Dreierlinie die Seiten parallel zur Baseline und bekommen jeweils von O7 bzw. O9 den Ball für einen Wurf aus der Mitteldistanz.
- O8 holt den Rebound und macht zusammen mit O7 und O9 den Drill auf den anderen Korb.
- O1, O2 und O3 rebounden die beiden anderen Bälle und füllen die drei Positionen an der Baseline auf.



Variation

- keine

Lerneffekt/ Ziel der Übung

- Passen
- Korbleger und Wurf nach Pass aus der Bewegung

Organisation/ Bemerkungen:

- Bei 12 Spielern stehen zu Beginn auf jeder Seite 6 Spieler, Weicht die Spieleranzahl ab, so müssen Positionen aus den vorhandenen Spielern schnell neu besetzt werden. Das Minimum sind 7 Spieler.

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	X				