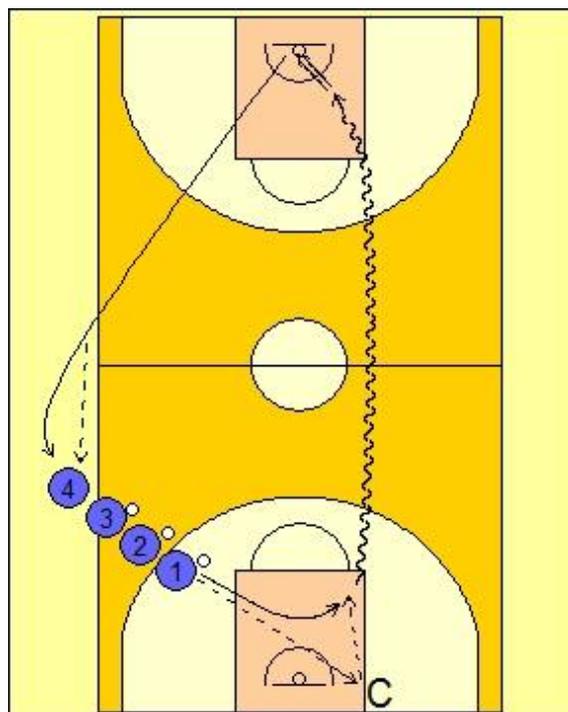


## Coast to coast guard drill

Spieler (optimal)  <b>8</b>	Spieler (min./max.)  <b>6/12</b>	Altersklasse  <b>U14</b>	Bälle  <b>3-4</b>	Körbe  <b>2</b>
---	--	--	---	---

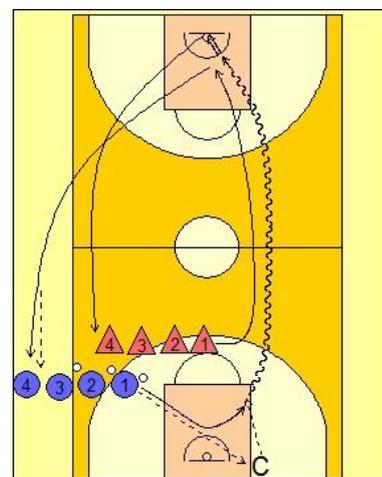
### Übungsbeschreibung:

- Bei dem Drill soll der Cut des Aufbauspielers beim Baselineeinwurf trainiert werden, sowie ein anschließendes Dribbling über das ganze Feld mit Abschluss Korbleger.
- Die Spieler stellen sich in einer Reihe wie links angegeben auf. Der vordere Spieler passt den Ball zum Coach (C) Richtung Baseline.
- Danach läuft der Spieler O1 auf den Ball zu, dreht einige Meter vorher ab, indem er eine steile Kurve zum Spielfeld in läuft und bekommt in dieser Bewegung den Ball vom Coach zugepasst.
- Nach Ballannahme soll der Spieler den Cut zu eng weiterlaufen, so dass er den Ball per Dribbling über die Linie Ellbow/ Ebblow nach vorne bringt, um mit einem Korbleger abzuschließen.



Einstiegsvariante

- In der erweiterten Variante werden zwei Gruppen gebildet, so dass jetzt ein Verteidiger von der Dreierlinie/ Korb-Korb-Linie aus dazu stößt.
- Der Ablauf ist wie in der Einstiegsvariante. Der Verteidiger darf erst dann starten, wenn der Spieler O1 den Ball gefangen hat.
- Nun muss es Ziel von O1 sein seinen Verteidiger durch den Geschwindigkeitsvorteil sofort zu schlagen, so dass dieser entweder hinter ihm bleibt oder nur neben ihm kommt. Ist der Verteidiger neben dem Dribbler, so darf dieser sich nicht abdrängen lassen.
- O1 und V1 stellen sich nach dem Korbabschluss an der jeweils anderen Gruppe an.



### Variation

- Siehe oben, bei der Einstiegsvariante können im Bereich der Mittellinie aus 2-3 Fahnenstangen aufgestellt werden, die die O1 umdribbeln muss.

### Lerneffekt/ Ziel der Übung

- Ballannahme/- anfordern beim Baselineeinwurf
- Engen Cut laufen und den direkten Weg zum Korb beibehalten und sich nicht andrängen lassen.
- Maximal schnelles Dribbling und sicherer Abschluss beim Korbleger

### Organisation/ Bemerkungen:

- Wichtig sind maximale Geschwindigkeit und Ballsicherheit mit einem sicheren Abschluss

- Mit Verteidiger darf sich der Dribbler nie abdrängen lassen – wenn der Verteidiger nebenher läuft, dann ist das immer sein Foul.

### Durchführung in Trainingsphase:

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

### Enthält folgende Elemente:

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