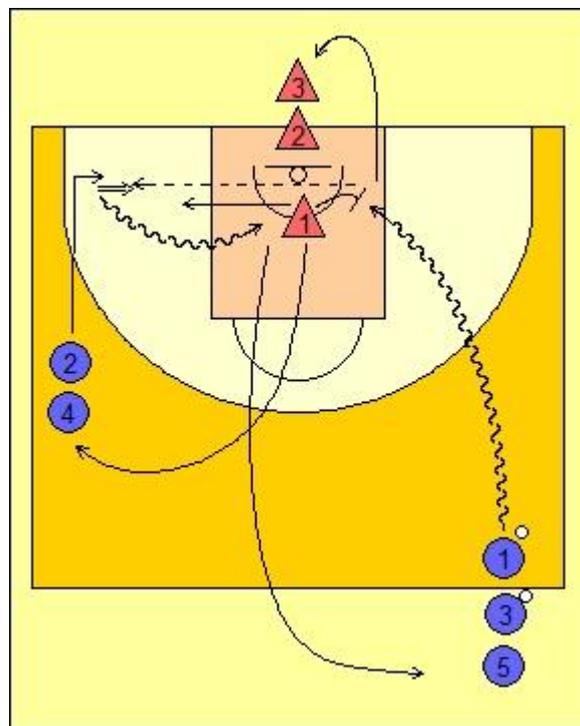


## Weakside Drill

Spieler (optimal)	Spieler (min./max.)	Altersklasse	Bälle	Körbe
 9	 8/12	 U16	 2	 1

### Übungsbeschreibung:

- Die Spieler stellen sich in drei Gruppen wie rechts auf. Die Gruppe an der Mittellinie hat die Bälle.
- O1 dribbelt zum Korb und will einen Korbleger machen. V1 verteidigt den Korbleger indem er vor dem Charging Kreis die Weg versperrt.
- O2 läuft parallel in den Corner zur Baseline. O1 passt nun den Ball raus auf die Weakside zu O2.
- O2 fängt den Ball in der Luft und landet Wurfbereit (Face up zum Korb). Dort muss sich nun entscheiden, ob er noch vor dem heraus eilenden Verteidiger V1 einen Wurf nehmen kann (wenn ja sofort ohne zu zögern werfen!!), oder nach einer Wurffinte an dem heran springenden Verteidiger vorbei zum Korb dribbelt und mit einem Korbleger abschließt.
- O1 wird zum Verteidiger, V1 geht auf die Weakside und O2 stellt sich an der Mittellinie an.



### Variation

- Linke und rechte Seite

### Lerneffekt/ Ziel der Übung

- Bewusstes Spielen über die Weakside
- Entscheidungstraining Wurf oder Korbleger
- Passen
- Face up zum Korb
- Shotfake

### Organisation/ Bemerkungen:

- O1 sollen immer den Pass auf die Weakside spielen. Ein normaler Korbleger von O1 ist in der Übung zunächst nicht vorgesehen.
- O1 muss beim Absprung entscheiden welchen Passweg und welche Passart er benutzt. Hebt der Verteidiger die Arme, um den Korbleger zu verteidigen (wahrscheinlicher Fall), dann soll der Ball unten durchgestellt werden. Hat der Verteidiger die Hände unten ist ein Überkopfpas eine gute Option.

- O2 muss sich so im Corner freilaufen, dass er von O1 anpassbar ist, also nicht hinter Vq1 verstecken.
- O2 muss keinen Drei-Punkte-Wurf nehmen, soll aber möglichst weit draußen den Ball fordern, so dass V1 beim Closing out einen möglichst langen weg hat.
- V1 soll auf jeden Fall den Korbleger von O1 verhindern und dann im Help zu O2 heraus eilen.

### 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	X				