

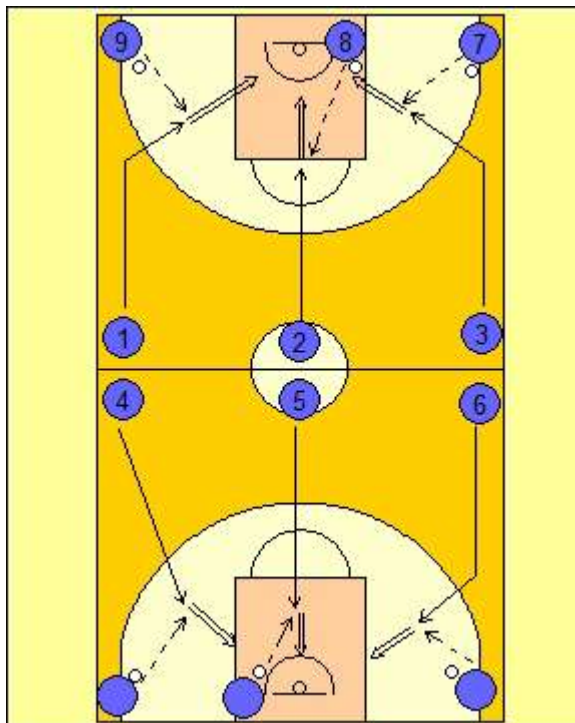


## Warm up Shooting Drill

<b>Spieler (optimal)</b> 12	<b>Spieler (min./max.)</b> 8/12	<b>Altersklasse</b> U16	<b>Bälle</b> 4/6	<b>Körbe</b> 2
--------------------------------	------------------------------------	----------------------------	---------------------	-------------------

### Übungsbeschreibung:

- Bei 12 Spielern stellen sich jeweils 3 Spieler an jede Baseline und jeweils 3 Spieler rechts und links an der Mittellinie auf. Bei 8 Spielern sind das jeweils 2 Spieler pro Position. Jeder Spieler an der Baseline hat einen Ball.
- Die Spieler an der Mittellinie laufen nun Richtung Baseline, fordern kurz vor ihrer Wurfposition den Ball und erhalten diesen vom Spieler an der Baseline, der dem Werfer gegenübersteht.
- Die Spieler O1 bis O6 erhalten den Ball in der Luft, stoppen ab und nehmen den Wurf.
- Die Passgeber an der Baseline laufen nun Richtung gegenüberliegendem Korb, die Werfer werden zu Passgebern, so dass der Drill im Kontinuum fortgeführt wird.



### Variation

- Nach Ballerhalt direkt den Wurf nehmen.
- Ball fangen, Wurf-täuschung oder Jap step + ein Dribbling mit folgendem Wurf aus dem Dribbling.

### Lerneffekt/ Ziel der Übung

- Warm up Übung
- Wurftraining nach Passerhalt
- Option: Shot fake bzw. Jap step

### Organisation/ Bemerkungen:

- Es soll darauf geachtet werden, dass der Werfer den Ball in der Luft fängt, landet und nach einer kurzen Bodenkontaktzeit direkt zum Sprungwurf hochgeht.

- Bei den Täuschungen auf Glaubwürdigkeit achten, beim Dribbling den Blick immer direkt nach vorne und nicht zum Ball oder auf die Füße.
- Auf Schrittfehler achten

### Durchführung in Trainingsphase:

### Enthält folgende Elemente:

Warm up	Warm up2 (2. Übung)	Mitte	Ende	Cooldown	Dribbling/ Ballhandling	Passen/ Fangen	Lay up	Wurf	Kond.	Koord.	Defense	Spiel
X	X					X		X				