

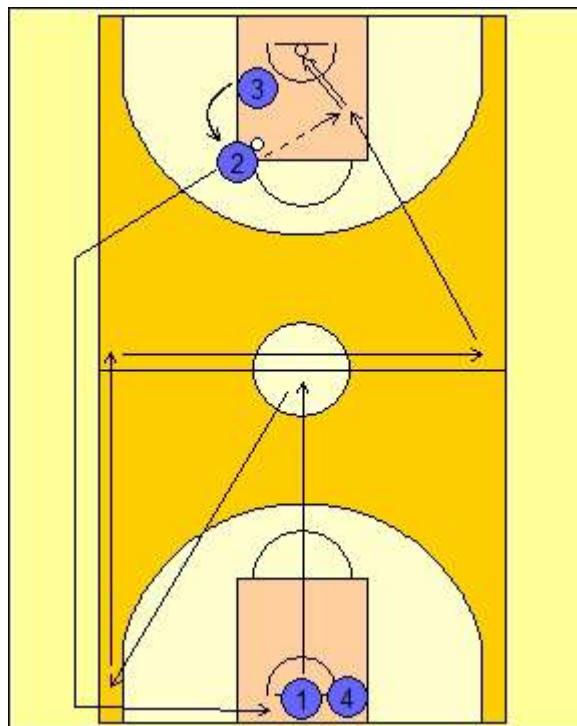


Boston Footwork Drill

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

Übungsbeschreibung:

- Spieler O1 startet unter dem Korb und sprintet zur Mittellinie.
- Danach macht er Side steps zurück in den linken Corner,
- Von dort aus sprintet er zur Mittellinie und macht dort auf der Linie bis zur anderen Seite Sidesteps.
- Dann sprintet er Richtung Korb und erhält von O2 den Pass, um mit einem Korbleger abzuschließen.
- O3 holt den Rebound und wird neuer Passgeber, O2 läuft außen um das Spielfeld und stellt sich an der Startgruppe an und O2 wird der neue Rebounder.



Variation

- Seitenverkehrt (Side steps in den rechten Corner und Korbleger links)

Lerneffekt/ Ziel der Übung

- Sprint,
- Side Steps,
- Korbleger

Organisation/ Bemerkungen:

- Der zweite Spieler (hier O4) startet, wenn der erste Spieler (hier O1) das zweite Mal an der Mittellinie ankommt.
- Drill nur gut ausgewärmt durchführen!!!

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	