

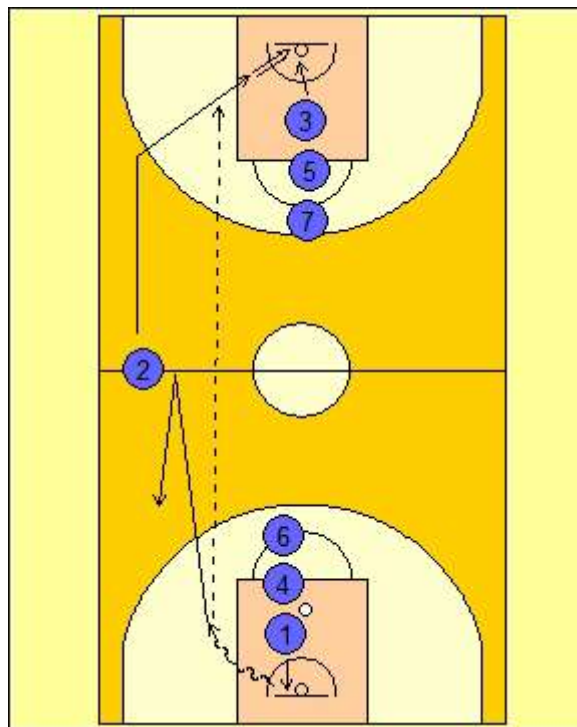


Long pass competition

Spieler (optimal) 7	Spieler (min./max.) 5/12	Altersklasse U16	Bälle 1	Körbe 2
-------------------------------	------------------------------------	----------------------------	-------------------	-------------------

Übungsbeschreibung:

- Die Spieler teilen sich in zwei Gruppen auf, die sich auf der Korb-Korb-Linie in Korbnahe aufstellen. Ein weiterer Spieler (O2) stellt sich seitlich an der Mittellinie auf.
- Der Ball ist beim 1. Spieler (O1) einer Gruppe.
- Zum Start wird sich O1 den Ball selber ans Brett und holt den Rebound.
- Danach dribbelt er schnellstmöglich aus der Zone, um so schnell wie möglich O2 mit einem langen Pass anzuspielen. O2 startet mit Laufrichtung zum anderen Korb, wenn O1 das erste Dribbling macht.
- O2 erhält den Ball per langem Pass und schließt mit einem Korbleger ab.
- O3 holt den Rebound – O1 läuft in der Zwischenzeit zur Mittellinie und der Drill startet direkt wieder auf den anderen Korb.
- Der Drill läuft nun 3 Minuten. Gezählt werden die Treffer in dieser Zeit und der Drill wird z.B. beim nächsten Training wiederholt. Kann sich das Team dann verbessern.



Variation

- Die Zeit variieren, zum Start 2 Minuten später 3-4 Minuten

Lerneffekt/ Ziel der Übung

- Langer Pass
- Korbleger
- Rebound

Organisation/ Bemerkungen:

- Ziel ist es, dass der Ball möglichst schnell gereboundet wird und durch möglichst wenigen Dribblings in eine Position zu kommen, um einen langen Pass zu spielen.

- Wenn der Drill mehrmals in einem Training oder in späteren Trainingseinheiten wiederholt wird, so kann ein Vergleich (Wettbewerb) erfolgen, ob man sich verbessert.
- Bei einem Fehlpass muss der Ball wiedergeholt werden und dem nächsten Rebounder zugepasst werden. Dafür gibt es keinen Punkt.

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					