

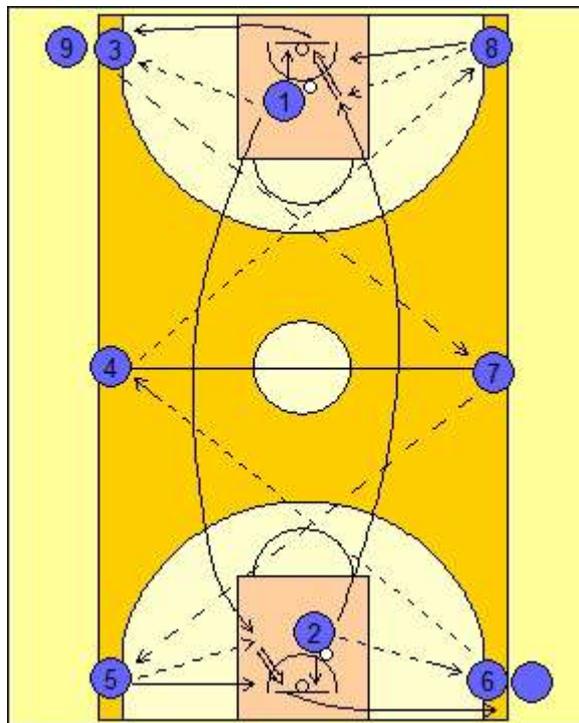


Diagonalpass Korbleger Drill

Spieler (optimal) 10	Spieler (min./max.) 8/12	Altersklasse U16	Bälle 2	Körbe 2
--------------------------------	------------------------------------	----------------------------	-------------------	-------------------

Übungsbeschreibung:

- Die Spieler O1 und O2 starten jeweils mit einem Ball unter dem Korb. Zusätzlich steht in jedem Corner und außen an der Mittellinie ein Spieler (O3-O8). Weitere Spieler stellen sich in dem Corner an, in den der jeweils erste Pass gespielt wird.
- Nur beim Start werfen O1 und O2 sich jeweils selber den Ball ans Brett und holen den Rebound. Danach passen die den Ball in linken Corner und laufen auf der Passseite zum anderen Korb.
- O3 passt nun zu O7, O7 zu O5 jeweils diagonal. O5 passt den Ball zu O1 zurück, der mit einem Korbleger rechts abschließt.
- Auf der anderen Seite passt parallel O6 den Ball zu O4 und O4 zu O8. O8 passt den Ball zu O2 zurück, der mit einem Korbleger rechts anschließt.
- Jeder Spieler läuft seinem Pass hinterher und nimmt dadurch eine neue Position ein.



- Nach dem Korbleger laufen die Spieler durch und stellen sich im Corner an (bei nur 8 Spielern muss der Spieler sofort wieder passbereit sein).
- Der letzte Passgeber aus dem Corner holt den Rebound und passt in den Corner und läuft jetzt seinerseits zum anderen Korb.

Variation

- Seitenverkehrt mit Korbleger links
- Der Spieler bekommt den Pass an der Freiwurflinie und nimmt einen Wurf.

Lerneffekt/ Ziel der Übung

- Schnelle, etwas längere Pässe
- Korbleger

Organisation/ Bemerkungen:

- Lauf- und Passwege müssen eingehalten werden.

- Spieler müssen aufpassen, da sich die Pass- und Laufwege kreuzen.

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					