

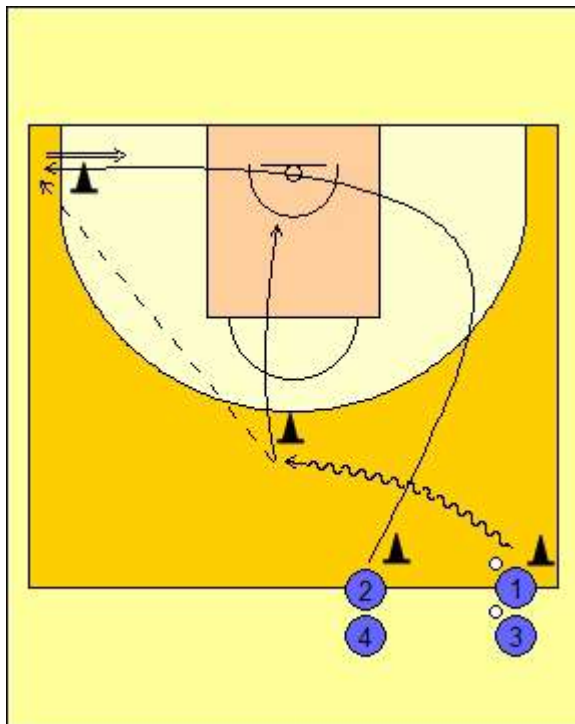


## Corner cuts shooting drill

<b>Spieler (optimal)</b> 6	<b>Spieler (min./max.)</b> 4/12	<b>Altersklasse</b> U16	<b>Bälle</b> 2-4	<b>Körbe</b> 1-2
-------------------------------	------------------------------------	----------------------------	---------------------	---------------------

### Übungsbeschreibung:

- Der Drill kann bis 6 Spieler auf einen Korb, ab 8 Spieler auf 2 Körbe parallel durchgeführt werden.
- Spieler O1 dribbelt von der Seite (Start Mittellinie) auf die Zentrale Position an der Dreierlinie.
- Währenddessen läuft O2 von der Korb-Korb-Linie (ebenfalls Start an der Mittellinie) über die rechte Seite in einem Bogen unter dem Korb durch und bietet sich im Corner für einen Pass von O1 an.
- O1 passt O2 den Ball in die Bewegung, O2 fängt den Ball in der Luft und landet mit einem Face up zum Korb, um direkt einen Wurf zu nehmen.
- O1 holt den Rebound und passt bzw. dribbelt mit dem Ball und passt auf die äußere Startposition. O2 und O1 stellen sich jeweils an der anderen Gruppe wieder an.



### Variation

- Seitenverkehrt
- Wurfposition etwas nach vorne verlagern für Mitteldistanzwürfe

### Lerneffekt/ Ziel der Übung

- Wurftraining in einer Spielsituation
- Richtiges anpassen des Werfers

### Organisation/ Bemerkungen:

- Ziel sind genau getimte Pässe für den Werfer, eine gute Fußarbeit des Werfers für einen direkten Wurf und eine stabile Wurftechnik.

### 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				