



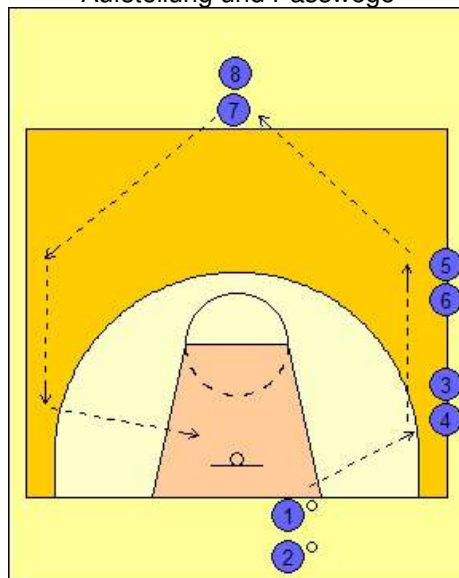
Phoenix Drill

Spieler (optimal) 8	Spieler (min./max.) 8/12	Altersklasse U16	Bälle 2	Körbe 1
-------------------------------	------------------------------------	----------------------------	-------------------	-------------------

Übungsbeschreibung:

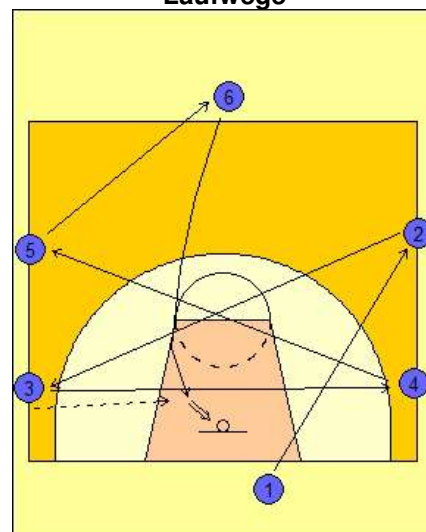
- Es werden 4 in etwa gleich große Gruppen gebildet, die sich entsprechend des ersten Bildes aufstellen.
- Zunächst wird die Übung mit einem Ball durchgeführt.
- Regeln: Der Ball wird immer außen herum gepasst. Nachdem der Spieler gepasst hat läuft er entsprechend des Laufwegbildes eine Position weiter.
- Spieler O6 (Bild Laufwege) schneidet nach seinem Pass zum Korb und bekommt von Spieler O3 (Bild Laufwege) den Ball zu Korbleger.

Aufstellung und Passwege



- Die Übung kann auch mit zwei Bällen parallel ablaufen.
- weitere Regeln:
 - jeder Spieler muss, bevor er den Pass bekommt, die nächstliegende Auslinie mit dem Fuß berühren (zu Beginn vielleicht eine etwas nähere Linie wählen)
 - Der Ball darf nie auf den Boden fallen.
 - Alle Korbleger müssen drin sein.
 - Der Spieler, der den Korbleger gemacht hat, holt seinen eigenen Rebound und passt zu dem Spieler, der noch auf Position 1 (Bild Laufwege) steht.

Laufwege



Variation

- Zeitvorgabe, in der die Übung ohne Fehler ablaufen muss (alle Korbleger drin, kein Ball auf dem Boden (auch beim eigenen Rebound))
- (Beginne mit 30 Sek., 1. Min. usw.)

Lerneffekt/ Ziel der Übung

- Passen und nach dem Pass in eine andere
- Richtung Laufwege (Konzentration)
- genaue Pässe
- Korbleger

Organisation/ Bemerkungen:

- zunächst die Übung nur mit einem Ball machen, bis die Pass und Laufwege klarsind.

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					