basketball-drills.de

Drilldatenbank

NR: 158

Animal

Spieler (optimal)	Spieler (min./max.)	Altersklasse	Bälle	Körbe
6	3/12	U16	1-4	1-4

Übungsbeschreibung:

- 3 Spieler teilen sich einen Korb und haben einen Ball zur Verfügung.
- Es wird 1 gegen 1 gegen 1 gespielt. Es gibt keine Fouls. Erzielt ein Spieler einen Korb bekommt er einen Bonuswurf von der Freiwurflinie.
- Je Treffer gibt es einen Punkt. Der Spieler, der zuerst 5 Punkte hat, hat gewonnen. Die anderen Spieler spielen weiter bis der nächste Spieler 5 Punkte erreicht.

Variation

- Keine

Lerneffekt/ Ziel der Übung

- Durchsetzungsvermögen
- Korbabschluss mit Foul

Organisation/ Bemerkungen:

- Es sollten etwa gleich große bzw. körperlich gleich starke Spieler zu einer Vierergruppe zusammengefasst werden. (z.B. Centerspieler)
- Nicht erlaubt sind: schlagen, treten, halten am Kopf und Halsbereich

Durchführung in Trainingsphase:

Warm up	Warm up2 (2. Übung)	Mitte	Ende	Cooldown
		X	X	

Enthält folgende Elemente:

Dribbling/ Ballhandling	Passen/ Fangen	Lay up	Wurf	Kond.	Koord.	Defense	Spiel
							X