



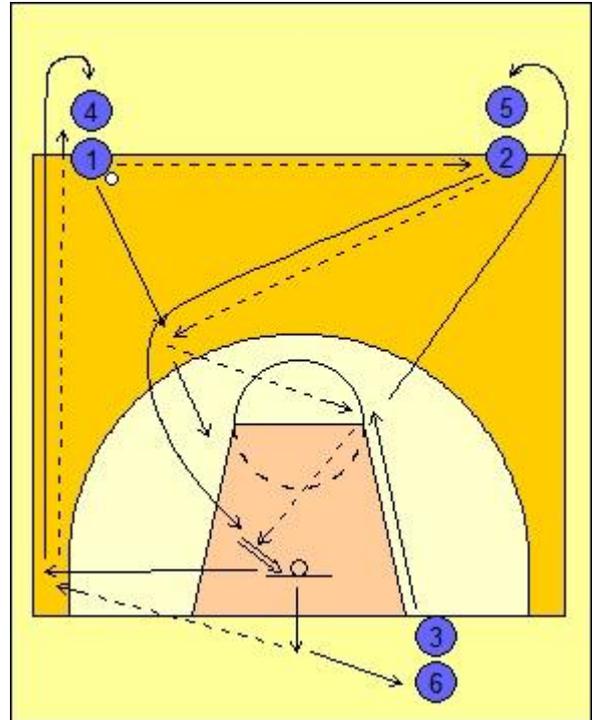
4-Pass Korbleger Drill

Spieleranzahl: ab 6 Spieler

Benötigte Hilfsmittel: 1-2 Bälle,

Übungsablauf:

- Aufstellung in 3 Gruppen wie rechts abgebildet.
- Der Spieler O1 bekommt einen Ball und passt zu O2.
- Danach bewegt er sich Richtung Zone und bekommt den Ball von O2 zurück. Gleichzeitig startet O3 von der Baseline in Richtung Ellbow (Freiwurflinie).
- Dort bekommt er den Ball von O1 zugepasst.
- Spieler O2 läuft nach seinem Pass hinter O1 her und bekommt den Ball von O3 zum Korbleger (ohne Dribbling) zugepasst.
- O2 schließt mit Korbleger ab. Danach bietet er sich (von der Baseline aus gesehen) auf der linken Außenposition zum Pass an, den er von O1 bekommt, der zum Rebound gegangen ist. Bei Korberfolg muss ein Baselineeinwurf gemacht werden.
- O2 stellt sich nach dem Einwurf an der Gruppe an der Baseline an. O3 stellt sich nach dem Pass bei der ehemaligen Gruppe von O2 an.



Variation

- Mit 2 Bällen (ab 7 Spielern)
- Seitenverkehrt

Lerneffekt/ Ziel der Übung

- Passen
- Korbleger

Organisation/ Bemerkungen:

- Schnelle, genaue Pässe
- Einhalten von Laufwegen

Durchführung in Trainingsphase:

- Warm-up

Altersklassen:

- Ab U14

Enthält folgende Elemente:

- Passen
- Korbleger
- Rebound
- Einwurf