



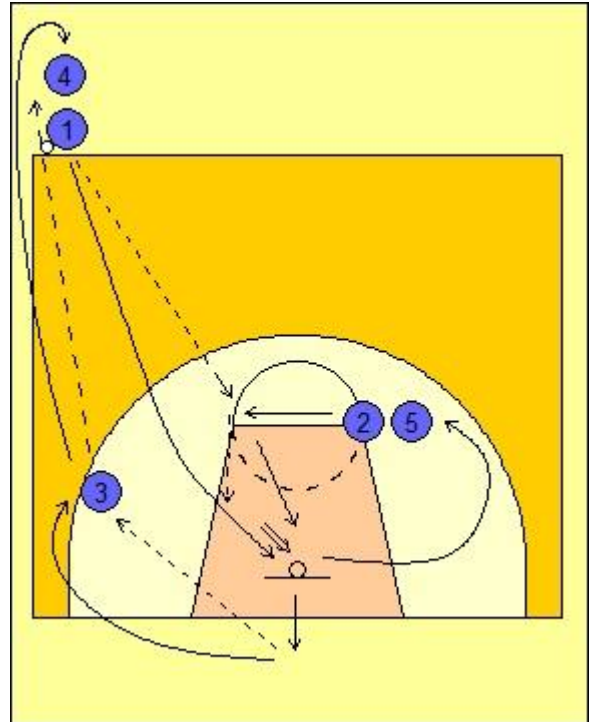
Give and go Korbleger Drill

Spieleranzahl: ab 5 Spielern pro Korb

Benötigte Hilfsmittel: je Korb 1-2 Spieler

Übungsablauf:

- Aufstellung wie rechts.
- Spieler O2 bietet sich auf dem linken Ellbow (linke Ecke der Freiwurflinie an)
- Dort bekommt er den Pass von O1. O1 schneidet nun Richtung Korb und bekommt von O2 den Pass so zugespielt, das er ohne Dribbling mit einem Korbleger abschließen kann.
- O1 stellt sich direkt an der Freiwurflinie an. O2 holt den Rebound, geht bei einem erfolgreichen Korbleger hinter die Baseline und macht einen Grundlinieneinwurf zum Spieler O3, der bereits auf dem Outlet wartet.
- O3 passt direkt zum nächsten Spieler an der Mittellinie.
- O2 stellt sich nun auf den Outlet und O3 stellt sich an der Gruppe an der Mittellinie an.



Variation

- Übung spiegelverkehrt mit Abschluss Korbleger links ausführen.

Lerneffekt/ Ziel der Übung

- Lernen der richtigen Schrittfolge bei Korblegern ohne vorherigem Dribbling.

Organisation/ Bemerkungen:

- Auf die richtige Schrittfolge insbesondere beim Korbleger links achten.
- Auf Schrittfehler achten.
- Achte darauf, das jeder Spieler einen Korbleger links auch mit der linken Hand abschließt.

Durchführung in Trainingsphase:

- Warm-up

Altersklassen:

- Ab U12/14

Enthält folgende Elemente:

- Passen (Timing)
- Korbleger (richtige Schrittfolge)