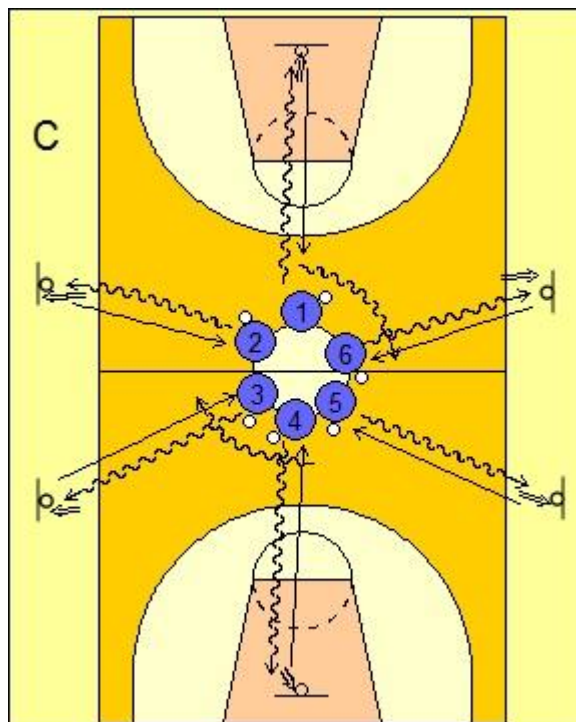


## Schnell erfolgreich abschließen

Spieler (optimal)  8	Spieler (min./max.)  6/12	Altersklasse  U12	Bälle  8	Körbe  4-8
--	---	---	--	--

### Übungsbeschreibung:

- Jeder Spieler hat einen Ball und dribbelt innerhalb des Mittelkreises im Uhrzeigersinn im Kreis.
- Der Trainer sagt an, welcher Abschluss genommen werden soll.
- Auf Signal des Trainers dürfen die Spieler den nächstgelegenen Korb wählen und müssen dort so lange den vorgegebenen Abschluss durchführen, bis sie erfolgreich sind.
- Nach erfolgreichem Abschluss müssen die Spieler wieder so schnell wie möglich in den Mittelkreis.
- Die letzten 2 oder 3 Spieler müssen als Strafe 10 Liegestütze machen.



### Abschlüsse

- U12:
  - Korbleger rechts
  - Korbleger links
  - Nahdistanzwurf
  - Korbleger rechts + Nahdistanzwurf
- Ab U16 zusätzlich:
  - Wurf vom Ellbow (Ecke Freiwurflinie)
  - Parallel zum Brett
  - Dreier
  - Korbleger + Ellbow + Dreier
- Ein oder mehrere Abschlüsse können beliebig kombiniert werden.

### Lerneffekt/ Ziel der Übung

- Korbleger
- Wurf
- Reaktion
- Schnelligkeit
- Schneller, konzentrierter Abschluss
- Wettspiel

### Organisation/ Bemerkungen:

- Bei einem Fehlwurf (beim Korbleger) müssen sie erst wieder zur Dreipunktlinie raus dribbeln.

### Durchführung in Trainingsphase:

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

### Enthält folgende Elemente:

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