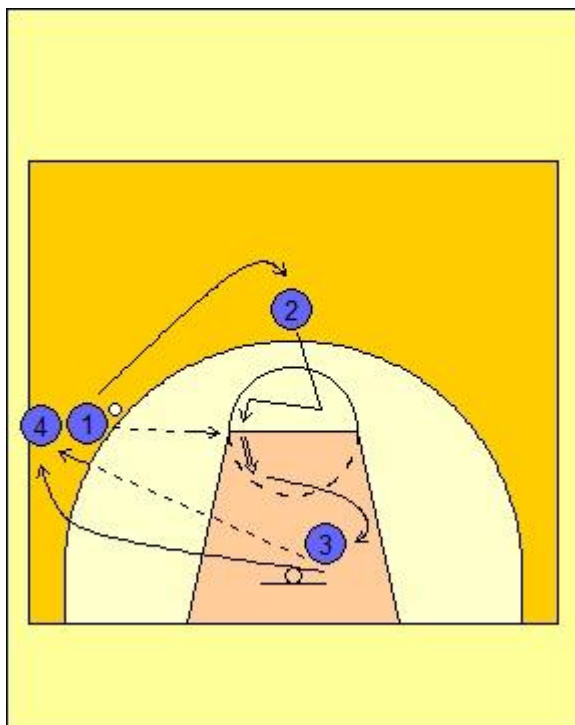


Elbow Shooter

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

Übungsbeschreibung:

- Aufstellung wie rechts.
- Spieler O2 läuft von seiner Position aus zum Korb, macht einen „Jep Step“ (Laufwegtäuschung), kommt auf den Passgeber zu und erhält von ihm am Ellbow den Ball und stoppt wahlweise mit einem 1- oder 2-Kontaktstopp.
- Er soll den Wurf direkt auf der Bewegung nehmen.
- O3 holt den Rebound und passt zu O4. O1 wechselt zu der Position von O2 und O2 holt den nächsten Rebound.



Variation

- Der erste Werfer geht, nachdem er den Rebound geholt und nach außen gepasst hat auf die andere Flügelseite. Die weiteren Spieler nach ihm verfahren ebenso. Dadurch wird eine Rotation von rechts und links erreicht.
- Wettspiel mit 2 Gruppen auf 2 Körben: Jeder Spieler muss 10 Treffer erzielt, damit das Team gewinnt. Die Spieler, die ihre Trefferzahl erreicht haben, müssen so lange weiter schießen bis auch der letzte Spieler 10 Treffer erzielt hat.

Lerneffekt/ Ziel der Übung

- Wurftraining vom Ellbow
- Jep step / Laufwegtäuschung

Organisation/ Bemerkungen:

- Durchlaufende Rotation

Durchführung in Trainingsphase:

Enthält folgende Elemente:

Warm up	Warm up2 (2. Übung)	Mitte	Ende	Cooldown	Dribbling/ Ballhandling	Passen/ Fangen	Lay up	Wurf	Fakes	Koord.	Defense	Spiel
	X	X				X		X	X			