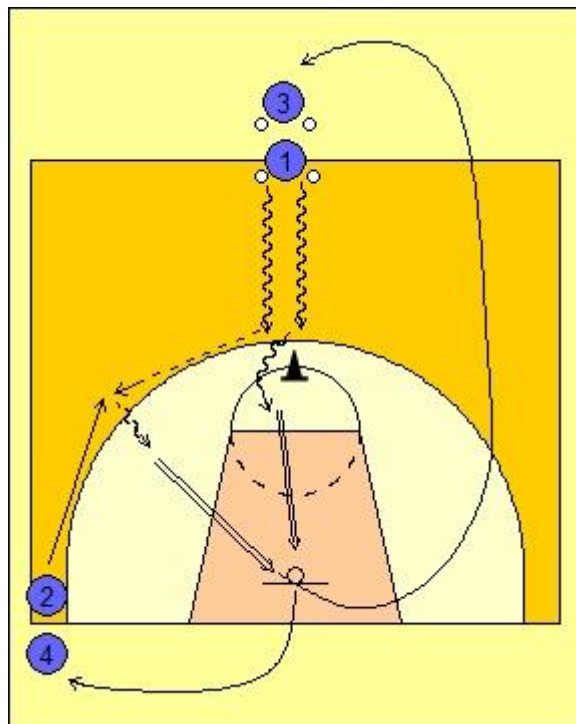


2 Ball Pass/ 2 Man Shot Drill

Spieler (optimal)	Spieler (min./max.)	Altersklasse	Bälle	Körbe
5	4/12	U14	4	1

Übungsbeschreibung:

- Die Spieler teilen sich in 2 Gruppen. Die erste Gruppe stellt sich an der Mittellinie auf. Die beiden ersten Spieler haben jeweils 2 Bälle. Die 2. Gruppe startet im linken Corner.
- Spieler O1 dribbelt mit beiden Bällen parallel Richtung Fahnenstange. Gleichzeitig kommt der Spieler aus dem Corner hoch auf die Flügelposition und bietet sich an der Drei-Punkte-Linie an.
- O1 dribbelt nun mit der linken Hand weiter währenddessen er den rechten Ball per Einhandpass zu O2 passt.
- O2 fängt den Ball wirft direkt oder macht noch 1-2 Dribblings bis zum Korb und wird aus der Mitteldistanz. O1 geht mit dem verblieben Ball an der Fahnenstange vorbei (Online oder Crossover) und nimmt einen Wurf aus der Mitteldistanz.
- Beide Spieler holen ihren Rebound und O2 nimmt die beiden Bälle mit zur Gruppe an der Mittellinie. O1 stellt sich im Corner an.



Variation

- 2. Gruppe startet im rechten Corner. Somit muss der Einhandpass mit der linken Hand gespielt werden.

Lerneffekt/ Ziel der Übung

- Einhandpass
- Wurftraining
- Ballhandling

Organisation/ Bemerkungen:

- Der Spieler, der beide Bälle parallel dribbelt, so trotzdem den Blick nach vorne und nicht auf den Ball richten.
- Um den Einhandpass gut spielen zu können muss er nach dem festen Dribbling den Ball „ansaugen“ und den Schwung für den Pass nutzen.

- Spieler O2 soll sich anbieten, den Ball in der Luft fangen und direkt mit einem Parallelstopp/ Face up zum Korb landen.

Durchführung in Trainingsphase:

Enthält folgende Elemente:

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