playbasketball.de COACH

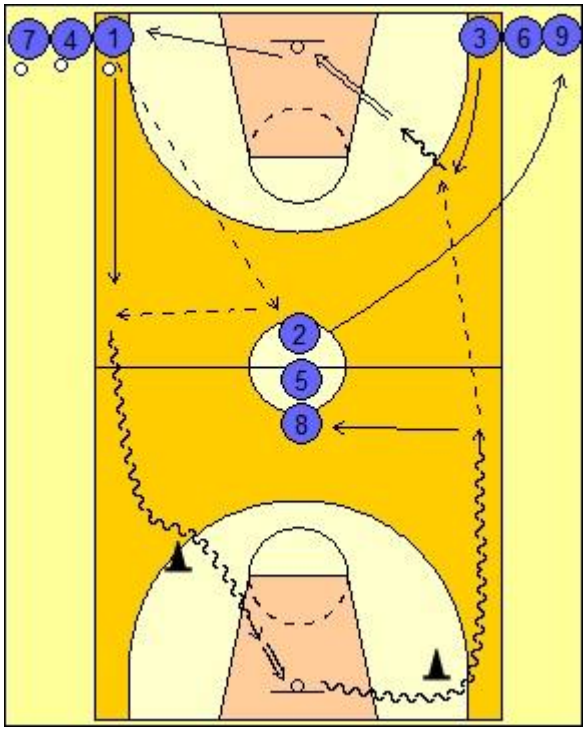
NR: 272

Multi Basics Warm up Drill

Spieler (optimal)	Spieler (min./max.)	Altersklasse	Bälle	Körbe
9	9/12	U14	3	2

Übungsbeschreibung:

- **Aufstellung wie rechts. Die Gruppe im rechten Corner hat 3 Bälle. Außerdem werden noch 2 Fahnenstangen aufgestellt.**
- **O1 passt den Ball zu O2 und sprintet Richtung Mittellinie und bekommt dort den Ball in den Lauf gepasst (Achtung auf Rückspiel). O1 dribbelt weiter Richtung Flügelposition, macht an der Fahnenstange einen Move (Handwechsel), geht über die Innenseite zum Korb und schließt mit Korbleger ab.**
- **Danach holt er seinen eigenen Rebound, dribbelt um die Fahnenstange im Corner, macht dort wiederum einen Handwechsel (z.B. hinter dem Körper) und dribbelt Richtung Mittellinie.**
- **O3 kommt dem Spieler O1 entgegen, erhält an der Dreierlinie den Ball, macht ein Face up zum Korb, einen Jep Step, geht mit einem Dribbling Richtung Korb, stoppt in der Mitteldistanz ab und nimmt einen Wurf. Nachher holt O2 seinen Rebound und stellt such hinter O7 an.**
- **O1 stellt sich an der Gruppe an der Mittellinie an. O2 geht nach dem Pass zu der Gruppe ohne Ball in den Corner.**



Variation

- Verschiedene Vorgaben für die Moves
- Beim Korbleger kann auch das Umspringen geübt werden, d.h. wenn man mit einem Onside Dribbling zum Korb geht, muss man mit dem Bein das beim letzten Dribbling vor dem Korbleger auf dem Boden ist zweimal springen, um wieder in den richtigen Schritt- Rhythmus für einen Korbleger rechts zu kommen.

Lerneffekt/ Ziel der Übung

- Anpassen in der Bewegung
- Give and go
- Dribbelmoves
- Umspringen beim Korbleger
- Anbieten auf den Flügel
- Facing up
- Jep step
- Mitteldistanzwurf
- Korbleger

Organisation/ Bemerkungen:

- Auf saubere Umsetzung der Basics achten.

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				