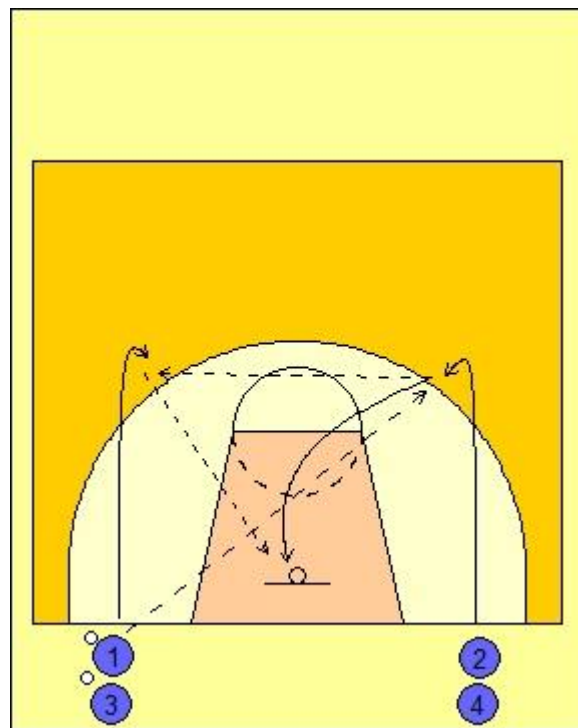


Double Face up Drill

Spieler (optimal)  8	Spieler (min./max.)  4/10	Altersklasse  U14	Bälle  2-3	Körbe  1
---	--	--	---	---

Übungsbeschreibung:

- Die Spieler teilen sich in 2 Gruppen an der Baseline auf. Die ersten 2-3 Spieler der linken Gruppe haben jeweils einen Ball.
- Der 1. Spieler der rechten Gruppe (O2) läuft parallel zur Seitenlinie Richtung Dreierlinie. Dort fordert er den Ball von O1.
- O1 passt nun den Ball und O2 hat nun die Aufgabe den Ball in der Luft zu fangen und so zu landen, dass seine Füße direkt Richtung Korb ausgerichtet sind (Facing up). Dabei soll er sich direkt in der SPD Stellung (Schießen – Passen – Dribbeln) befinden.
- Während nun O1 ebenfalls auf seiner Seite Richtung Dreierlinie läuft, macht O2 eine Wurf-täuschung und passt dann den Ball zu O1, der nun den Ball ebenfalls in der Luft fängt und mit einem Facing up Richtung Korb landet.
- O1 macht nun einen Jap step (Ausfallschritt) nach außen, zieht den Ball dann durch zur Mitte, mit einem anschließenden Dribbling über die Mitte, um dann O2 anzupassen, der den Ball in der Bewegung fängt und mit einem Korbleger abschließt.



- Der Passgeber holt den Rebound und die Spieler stellen sich jeweils an der anderen Gruppe wieder an.

Variation

- Spiegelverkehrt
- Es können zwischen verschiedenen Varianten wie Wurf-täuschung, Passt-täuschung, Laufweg-täuschung usw. beliebig gewechselt werden. Auch ist ein direkter Wurf von O1 an der Dreierlinie als Option möglich.

Lerneffekt/ Ziel der Übung

- Facing up
- Täuschungen (Wurf-, Pass- und Laufweg-täuschung)
- Genaues Passen in die Bewegung
- Schneller Wurf (als Option)

Organisation/ Bemerkungen:

- Wichtig ist, dass der Spieler genaue und getimte Pässe bekommt, um eine gute, effektive Face up Bewegung zum Korb machen zu können. Daher immer auf die Passqualität achten.

- Zunächst sollte man als Trainer feste Vorgaben machen, welche Optionen der Spieler umsetzen soll. Abschließend kann man den Spieler mal freie Hand lassen und sie aus den gelernten Optionen selber auswählen lassen.

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		