

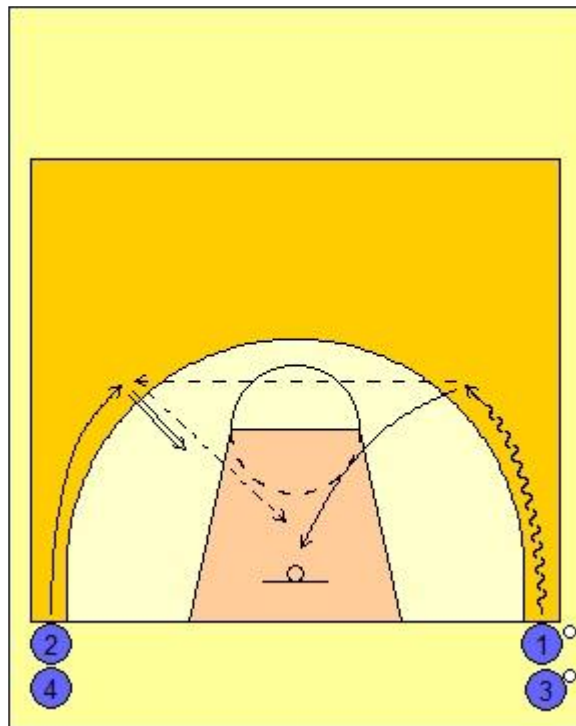


## Three point line shot or lay up

Spieler (optimal)  <b>6</b>	Spieler (min./max.)  <b>4/10</b>	Altersklasse  <b>U16</b>	Bälle  <b>2-3</b>	Körbe  <b>1</b>
-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------	----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	--------------------------------------------------------------------------------------------------------------	-------------------------------------------------------------------------------------------------------	-----------------------------------------------------------------------------------------------------

### Übungsbeschreibung:

- **Aufstellung in 2 Gruppen in den beiden Cornern. Die rechte Gruppe hat 2-3 Bälle.**
- **O1 und O2 starten parallel und laufen entlang der Dreierlinie. Etwa auf der 45° Position bekommt O2 den Pass von O1 in die Bewegung gespielt.**
- **WICHTIG: O1 passt aus dem Dribbling, O2 fängt den Ball in der Bewegung (in der Luft) und landet direkt in Wurfposition (sprich mit Face up zum Korb).**
- **Optionen:**
  1. O2 wirft direkt
  2. O2 täuscht den Wurf an und passt zu O2, der über den Ellbow zum Korb schneidet (wahlweise Lay up oder Nahdistanzwurf)
  3. O2 täuscht den Wurf an und passt zu O1, der an der Dreierlinie wartet und direkt einen Wurf nimmt.
  4. Wie 3 nur das O1 nochmals passt.
  5. Wie 2 nur das O2 nach dem Pass ebenfalls zum Korb schneidet und den Ball von O1 zum Lay up erhält.



- Nach dem Wurf holt der jeweils andere Spieler den Rebound und die Spieler stellen sich jeweils an der anderen Gruppe an.

### Variation

- Start mit dem Ball im linken Corner
- Weitere Option selber erarbeiten je nach Bedarf
- Varianten vorgeben, später den Spielern die Varianten freistellen (die Spieler müssen nun mit Blicken kommunizieren, um zu wissen was der andere vor hat)

### Lerneffekt/ Ziel der Übung

- Passen aus der Bewegung in die Bewegung
- Schnelle Würfe
- Glaubhafte, effektive Wurfakes
- Timing bei Pässen

### Organisation/ Bemerkungen:

- Schnelles Dribbling aus dem Corner raus.
- Genaue Pässe aus der Bewegung in die Bewegung spielen. – Grundvoraussetzung zu einem guten Wurf ist ein genauer Pass!!
- Sicherer Stand und saubere Wurftechnik
- Glaubhafte Fakes

- Drill kann auch sehr gut als Warm up vor dem Spiel genutzt werden.
- Ohne die Variante mit den Würfen von der Dreierlinie auch für U12 und U14 nutzbar.

### 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				