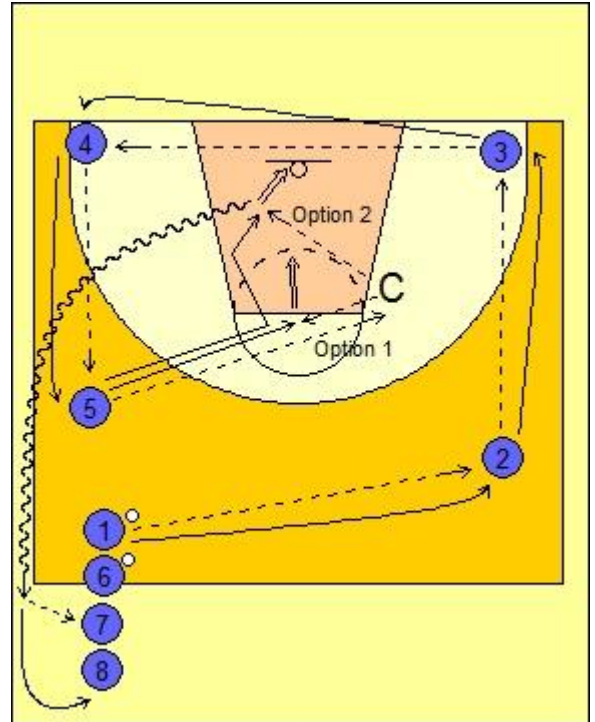


**Pass Rotation – Wurf oder Korbleger**

Spieler (optimal) 8	Spieler (min./max.) 7/14	Altersklasse U14	Bälle 2-3	Körbe 1
------------------------	-----------------------------	---------------------	--------------	------------

**Übungsbeschreibung:**

- **Aufstellung wie rechts.**
- **Spieler O1 startet den Drill und passt den Ball zu O2 und nimmt danach dessen Position ein.**
- **O2 passt direkt zu O3 weiter und nimmt danach seine Position ein.**
- **O3 passt zu O4 und füllt dessen Position auf.**
- **O4 passt zu O5 und füllt wiederum die Position des Passempfängers auf.**
- **O5 passt nun den Coach (C) an. Danach zeigt er an, ob er den Ball für einen Wurf von der Freiwurflinie haben möchte oder zum Korb geht, um mit einem Lay up abzuschließen. Der Coach passt ihn entsprechend an.**
- **O5 holt seinen eigenen Rebound und stellt sich an der Startergruppe an und übergibt dort auch den Ball.**
- **Der 2. Ball startet sobald O1 die Position von O2 eingenommen hat und angepasst werden kann.**



**Variation**

- Seitenverkehrt
- Der Coach kann seine Position auch an einen Spieler abgeben, der nach 3-4 Durchläufen gewechselt wird.
- Den Pass Rhythmus durch weitere Bälle beschleunigen.

**Lerneffekt/ Ziel der Übung**

- Schnelles Passen und auffüllen von Positionen
- Anzeigen bzw. Entscheidung ob man den Ball zum Wurf oder Korbleger haben möchte.

**Organisation/ Bemerkungen:**

- auf genaue Pässe 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				