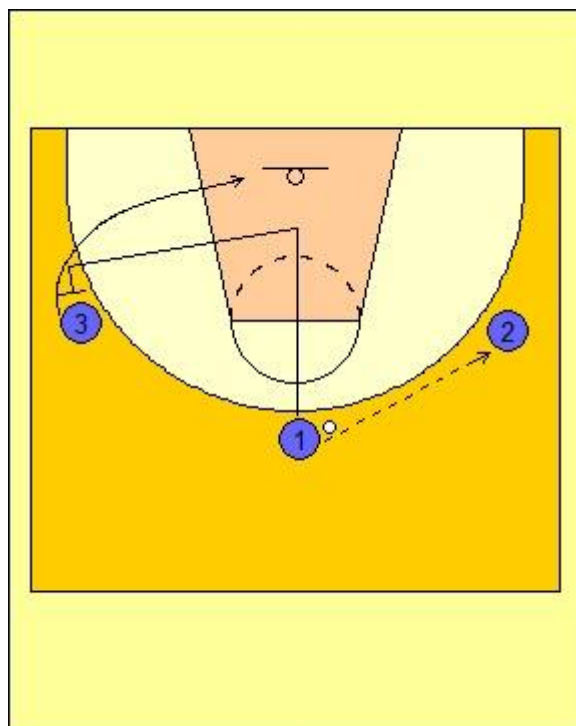


3-0 circles – backdoor screen

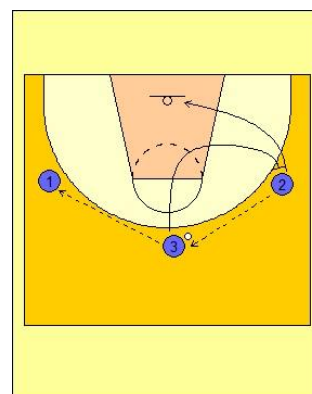
Spieler (optimal)  3	Spieler (min./max.)  3/9	Altersklasse  U14	Bälle  1-2	Körbe  1-3
--	--	---	--	--

Übungsbeschreibung:

- 3 Spieler stellen sich mit einem Ball je Korb auf (siehe rechts).
- O1 passt den Ball auf einen Flügelspieler (hier O2), Danach macht O1 einen Cut in die Zone, um dann auf die Weakside zu laufen und O3 einen Backdoor screen (Block für einen Cut von O3 außer an der Seitenlinie her) zu stellen.
- O3 macht den Cut zum Korb hin (und könnte dort im Spiel angepasst werden). Vom Korb aus macht er den Cut zurück und besetzt die freie Mittelposition. O1 rollt sich nach dem Block zur Dreierlinie ab (Pick and pop).
- O2 passt den Ball zu O3 in die Bewegung, dieser fängt den Ball dreht sich zu anderen Seite auf und passt O1 den Ball zu.



- Nach dem Pass von O3 auf O1, läuft nun O3 den Cut in die Zone, um dann den Backdoor screen auf der Weakside für O2 zu stellen.
- O2 schneidet über den Block zum Korb. Unter dem Korb wird dann wieder der Cut nach oben gelaufen, um die freie Mittelposition zu besetzen.
- Der Drill wird nun weiter im Kontinuum gespielt, optional kann die Vorgabe gemacht werden, das nach 5-10 Rotationen per Korbleger abgeschlossen werden kann.



Variation

- 3 – 0 jeweils auf eine Korb
- 3 – 3 Kontinuum (vgl. Drill 079)

Lerneffekt/ Ziel der Übung

- Cut und Laufwege auf der Forward und Guard Position
- Alle drei Spieler sind ständig in Bewegung, laufen sich frei, schneiden zum Korb
- Blocken und abrollen (Pick and roll und Pick and pop)

Organisation/ Bemerkungen:

- Die Spieler sollen den jeweils nächsten Passempfänger immer in der Bewegung anspielen und nicht warten bis dieser steht.
- Der Block soll eng abgelaufen werden.
- Im Spiel soll der Block und der darauffolgende Cut im Rücken der Defense gestellt werden.

- Der Passempfänger soll den Ball in der Luft annehmen und direkt mit einem „Face up“ zum Korb landen.
- Die Pässe sollen alle schnell und genau gespielt werden.

Durchführung in Trainingsphase:

Warm up	Warm up2 (2. Übung)	Mitte	Ende	Cooldown
X				

Enthält folgende Elemente:

Dribbling/ Ballhandling	Passen/ Fangen	Lay up	Wurf	Kond.	Cut	Defense	Spiel
	X				X		