



Mach den Korbleger!!!

Spieler (optimal) 8	Spieler (min./max.) 6/12	Altersklasse U16	Bälle 2-3	Körbe 1
------------------------	-----------------------------	---------------------	--------------	------------

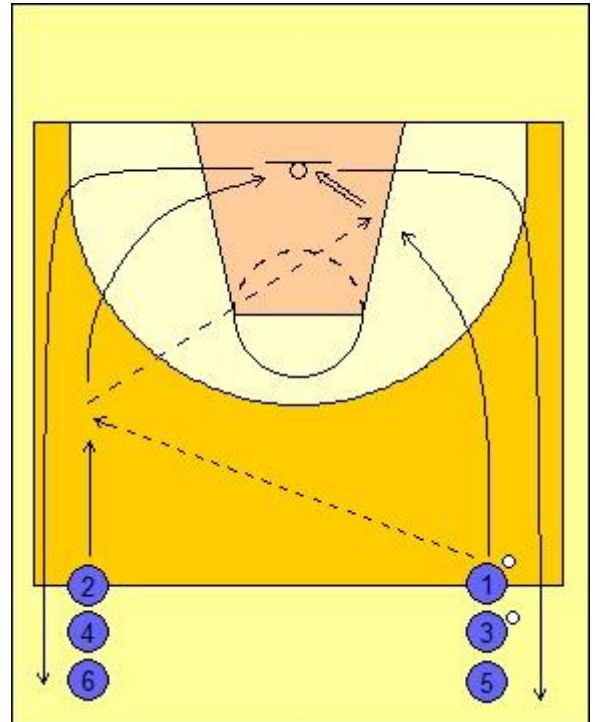
Übungsbeschreibung:

WICHTIG: Der Drill sollte nur mit einem Team durchgeführt werden wo jeder Spieler technisch dazu in der Lage ist einen Korbleger zu machen.

Der Drill kann entweder mit normalen Korblegern oder mit vorherigem Doppelpass durchgeführt werden. Die Gruppe ohne Ball holt den Rebound.

Ziel ist es den Druck zu simulieren einen Korbleger machen zu müssen.

Dazu trifft der Trainer eine Zeitvorgabe z.B. 90 Sekunden. In dieser Zeit müssen 25 Korbleger getroffen werden. Für jeden Fehlabschluss werden 5 Korbleger wieder abgezogen.



Variante mit Doppelpass

Variation

- Korbleger rechts/ links
- Mit vorherigem Doppelpass
- Zeit, Anzahl der Korbleger und/oder den Strafabzug variieren.

Lerneffekt/ Ziel der Übung

- Lernen unter Druck Dinge zu tun, die ohne Druck kein Problem wären.
- Die Spieler sollen sich voll auf den Abschluss konzentrieren und jeden Korbleger sicher abschließen.
- Drill, um an der Abschlusschwäche zu arbeiten, die vom Kopf her kommt und keine technischen Ursachen hat.

Organisation/ Bemerkungen:

- Ein Korbleger 1-0 ist der einfachste Abschluss im Basketball. Das Team muss lernen solche Chancen zu 100% nutzen zu können.

- bei 6-7 Spielern Start kurz vor der Freiwurflinie
- bei 8-13 Spielern Start an der Mittellinie.
- Die Spieler sollen den Druck als Herausforderung annehmen und keine Angst haben den Korb nicht zu treffen.

Durchführung in Trainingsphase:

Enthält folgende Elemente:

Warm up	Warm up2 (2. Übung)	Mitte	Ende	Cooldown	Dribbling/ Ballhandling	Passen/ Fangen	Lay up	Wurf	Kond.	Koord.	Defense	Spiel
	X					X	X					