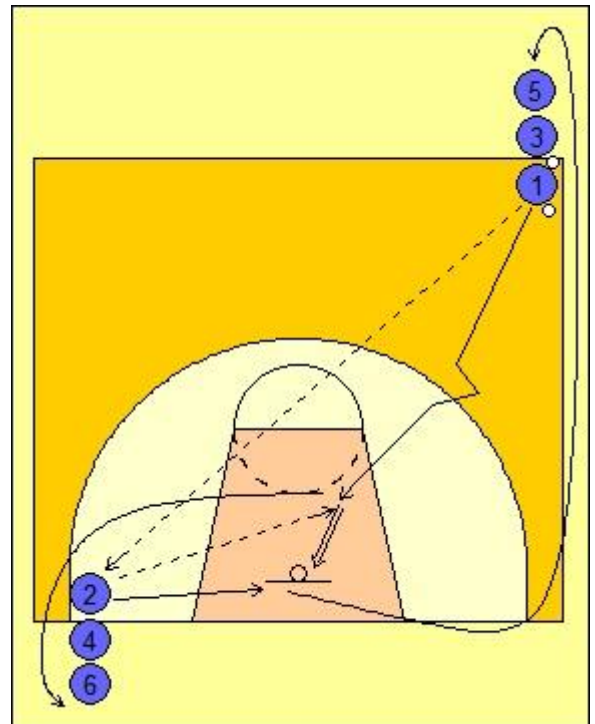


Diagonal Korbleger Drill

Spieler (optimal)  8	Spieler (min./max.)  6/12	Altersklasse  U14	Bälle  2-3	Körbe  1
--	---	---	--	--

Übungsbeschreibung:

- **Aufstellung in zwei Gruppen wie rechts dargestellt. Die Bälle sind an der Mittellinie.**
- **Der Spieler an der Mittellinie (hier O1) passt den Ball diagonal zu O2 in den Corner.**
- **Danach läuft er Richtung Korb, mach an der Dreierlinie eine Laufwegtäuschung und bekommt den Ball am Zonenrand in die Lauf gespielt, so dass er ohne zusätzliches Dribbling mit einem Korbleger abschließen kann.**
- **O2 holt nach seinem Pass den Rebound und stellt sich mit Ball an der Mittellinie an.**
- **O1 stellt sich im Corner an.**



Variation

- Spiegelverkehrte Aufstellung
- Von beiden Seiten sowohl den Korbleger rechts als auch den Korbleger links üben.
- Der Drill kann auch zunächst ohne die Laufwegtäuschung durchgeführt werde und dafür mit mehr Geschwindigkeit.
- Die Spieler sollen beim Korbleger versuchen mit einer Hand/ mit beiden Händen an das Brett zu schlagen (ab U18)

Lerneffekt/ Ziel der Übung

- Langer Pass
- Pass in die Bewegung
- Korbleger rechts und links von beiden Seiten
- Laufwegtäuschungen

Organisation/ Bemerkungen:

- Achte auf genaue Anspiele in die Bewegung
- Nach der Laufwegtäuschung muss immer ein Tempowechsel (zum schnelleren) erfolgen.

- Wenn die Kraft nicht reichen sollte, kann vor dem langen Eröffnungspass auch noch ein Dribbling gemacht werden, um das aus der Bewegung passen zu können.

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					