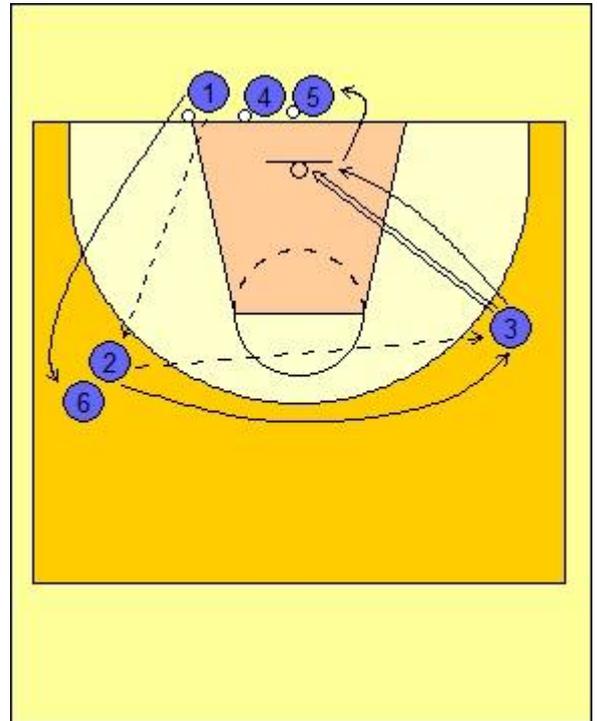


Belgium - outside shooting

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

Übungsbeschreibung:

- 3-6 Spieler startet mit insgesamt 3 Bällen an der Baseline, 2-4 Spieler startet auf der linken Dreierposition und ein weiterer Spieler (hier O3) auf der rechten Dreierposition.
- O1 passt den Ball zu O2 (und stellt sich bei der Gruppe von O2 an), O3 passt direkt weiter zu O3, O3 fängt den Ball, landet im Face up zum Korb und nimmt den Dreier.
- O3 holt seinen eigenen Rebound und stellt sich am Start mit dem Ball an.
- O2 läuft nach dem Pass auf die rechte Dreierposition und wird zum Werfer.
- Sobald er die Position erreicht hat bekommt er von O6 den Ball zum Wurf.
- Der Drill wird als Kontinuum fortgesetzt.



Variation

- seitenverkehrt
- Mitteldistanz anstatt Dreier
- Entweder den Drill einige Minuten laufen lassen (z.B. jeder 10 Würfe) oder eine Gesamttrefferanzahl für das Team vorgeben, die alle Spieler zusammen erreichen müssen.

Lerneffekt/ Ziel der Übung

- Dreier
- Wurftraining
- Passen und anpassen eines Werfers
- Face up zum Korb
- Schneller Wurf

Organisation/ Bemerkungen:

- Auf genaue und feste Pässe achten.
- Alle Pässe auf den Werfer sollen auf den Körper in der Höhe zwischen Bauchnabel und Brust gepasst werden.

- Der Ball zum Werfer soll bereits unterwegs sein, wenn der Werfer seine Position noch nicht ganz erreicht hat.

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				