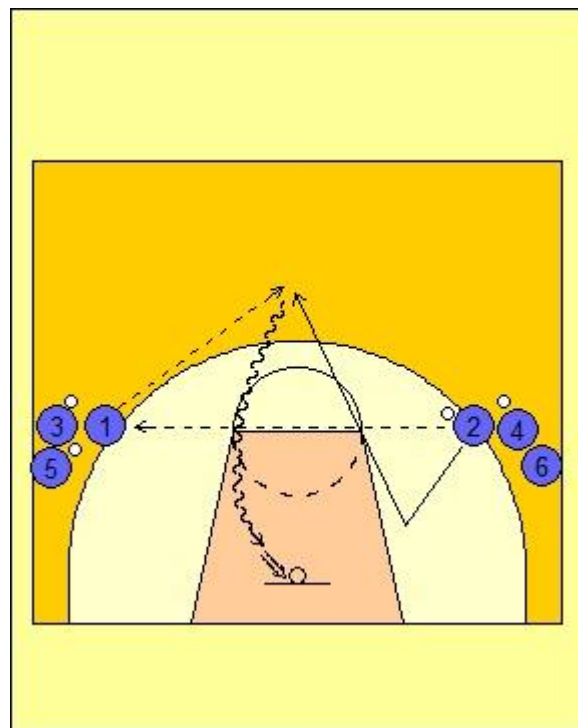


Elbow Drill

Spieler (optimal)  8	Spieler (min./max.)  6/12	Altersklasse  U14	Bälle  4-6	Körbe  1
---	--	--	---	---

Übungsbeschreibung:

- Die Spieler stellen sich in zwei Gruppen in der Verlängerung der Freiwurflinie an der Dreierlinie auf. Der erste Spieler einer Gruppe hat keinen Ball.
- Der Spieler mit Ball (O2) eröffnet den Drill mit einem Pass zu O1.
- Danach macht er einen Cut zum Korb hin, um dann über den Ellbow auf die mittlere Position an die Dreierlinie rauszulaufen.
- Dort erhält der den Ball auf die Außenhand (die Hand, die weiter vom Korb entfernt ist).
- Nach dem Ballerhalt dreht er sich zum Korb hin auf und geht mit maximal einem Dribbling (bei U14 noch zwei Dribblings) zum Korb, um mit einem Korbleger abzuschließen.
- Nach seinem Pass läuft nun O1 den gleichen Cut auf seiner Seite und O2 holt seinen eigenen Rebound. Der Rebounder stellt sich immer auf der Seite mit Ball an, von der er den Ball gepasst bekommen hat.



Variation

- Ein Dribbling abstoppen in der Zone und Wurf
- Ein Dribbling abstoppen in der Zone mit einem Eintaktstopp, Shot Fake und mit einem Schritt zum Korb als Korbleger abschließen.
- Direkter Wurf nach Passerhalt von der Dreierlinie (ab U18)

Lerneffekt/ Ziel der Übung

- Cutbewegungen
- Freilaufen
- Offensive Fußarbeit
- Korbleger rechts und links
- Passen in die Bewegung
- Dreier

Organisation/ Bemerkungen:

- Achte auf Schrittfehler nach Passerhalt an der Dreierlinie.

- Achte bei den Cuts darauf, das mit dem Richtungswechsel am Zonenrand auf eine Tempoänderung zum schnelleren erfolgt.

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	X				