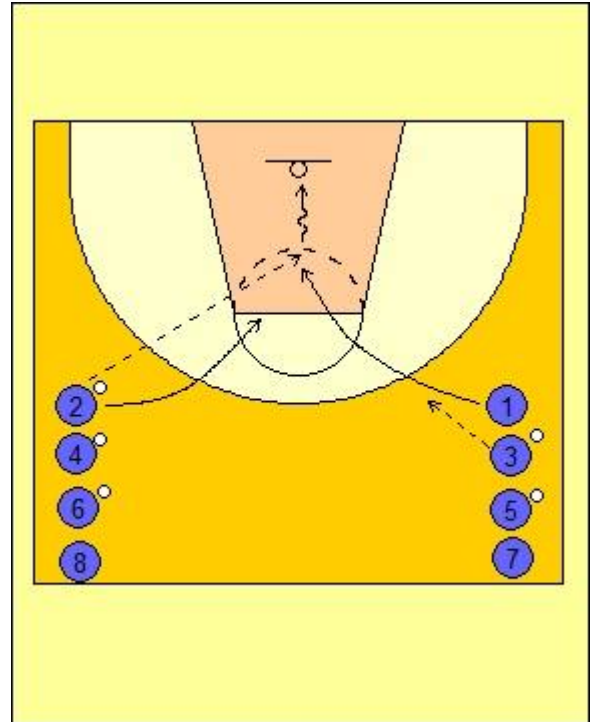


## Korbleger nach Pass

Spieler (optimal)  10	Spieler (min./max.)  8/12	Altersklasse  U12	Bälle  4-6	Körbe  1
---	---	---	--	--

### Übungsbeschreibung:

- Die Spieler stellen sich in zwei Gruppen links und rechts 2-3 Meter hinter der Dreierlinie auf. Der erste Spieler einer Gruppe hat keinen Ball.
- Der Spieler ohne Ball (O1) eröffnet den Drill indem er über den Ellbow in die Zone schneidet und dort auf Höhe der Freiwurflinie von O2 in der Bewegung angepasst wird.
- Nach der Ballannahme in der Luft macht der Spieler noch zwei Schritte und schließt mit einem Korbleger ab.
- Nach seinem Pass läuft nun O2 ebenfalls über den Ellbow auf seiner Seite und erhält den Pass von O3. Jeder Spieler holt seinen eigenen Rebound. Der Rebounder stellt sich immer auf der Seite mit Ball an, von der er den Ball gepasst bekommen hat.



### Variation

- ohne Dribbling mit Korbleger abschließen
- mit einem Dribbling mit Korbleger abschließen
- diverse Korblegervariationen

### Lerneffekt/ Ziel der Übung

- Korbleger mit Ballannahme in der Bewegung
- Passen in die Bewegung
- Korbleger rechts und links wird in einem Durchgang gleichmäßig trainiert.

### Organisation/ Bemerkungen:

- Achte auf Schrittfehler nach Passerhalt an der Dreierlinie.
- Die Spieler sollen sich so viel Zeit lassen, bis der vorherige Korbleger abgeschlossen ist und der Ball gesichert ist.**

- Achte auf genaue Pässe in die Bewegung. Der Passempfänger kann auch der Handzeichen anzeigen wo der Ball hingepasst werden soll.

### 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	X	X				