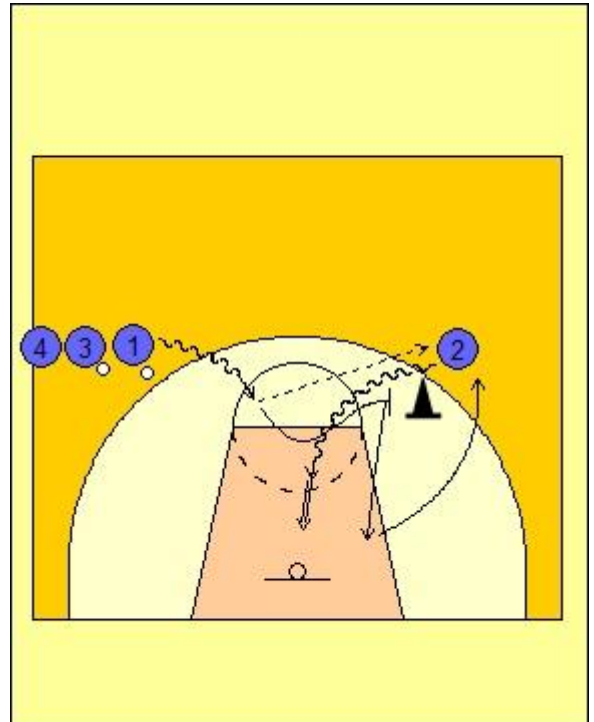


Wurftraining aus dem Pick and roll

Spieler (optimal)  5	Spieler (min./max.)  4/12	Altersklasse  U16	Bälle  2-4	Körbe  1-2
--	---	---	--	--

Übungsbeschreibung:

- Ein Spieler ohne Ball stellt sich auf der linken Flügelposition hinter der Fahnenstange auf und beginnt mit einem Cut hinter der Fahnenstange Richtung Zone.
- Parallel beginnt O1 (weitere Spieler stehen hinter O1 auf der anderen Flügelposition) mit einem Jap step zur Seitenlinie, um dann über den Ellbow in die Zone zu dribbeln.
- Währenddessen läuft sich O2 auf seiner Position wieder oberhalb der Fahnenstange frei und erhält den Ball in die Bewegung als Pass.
- Nach dem Pass stellt O1 den Block für O2, der zunächst mit einem Jap Step täuscht um dann mit einem Penetration- Dribbling Richtung Freiwurflinie und dann von der Freiwurflinie oder 1-2 Schritte in der Zone einen Wurf zu nehmen.
- O1 rollt sich nach dem Block zum Ball hin ab bietet sich kurz an und läuft in dem Moment auf die linke Flügelposition raus, wenn O3 per Dribbling in die Zone penetriert.
- O2 holt seinen eigenen Rebound und stellt sich bei der rechten Gruppe an.



- Der Drill wird als Kontinuum durchgeführt bis jeder Spieler 15 Würfe genommen hat oder das Team pro Korb eine bestimmte Trefferzahl erzielt hat.
- Der Drill kann ab 4-7 Spielern pro Korb mit jeweils 2 Bällen durchgeführt werden.

Variation

- seitenverkehrt
- Der genaue Bereich für den Wurf kann vorgeben werden.
- Die Fahnenstange kann durch einen Verteidiger ersetzt werden, der dann vom Coach bestimmte Vorgaben bekommt.
- Der Block kann auch anstatt zu Mitte nach außen gesetzt werden, so dass das Penetration Dribbling und der Wurf über die Baseline erfolgt.

Lerneffekt/ Ziel der Übung

- Wurf aus dem Penetration Dribbling
- Pick and roll
- Spielnahes Wurftraining
- Jap step

Organisation/ Bemerkungen:

- Wichtig ist das Timing der einzelnen Komponenten des Drills.
- Der Spieler soll lernen aus einem aggressiven Dribbling zu Korb direkt zu einem Wurf aus der Nah- oder Mitteldistanz hochgehen zu können.

- Achte darauf, das O2 eng am Block vorbeidribbelt.
- Kein Spieler soll den Ball in Stand bekommen (wenigstens ein kurzer Absprung soll immer bei Ballerhalt enthalten sein)

Durchführung in Trainingsphase:

Warm up	Warm up2 (2. Übung)	Mitte	Ende	Cooldown
	X	X		

Enthält folgende Elemente:

Dribbling/ Ballhandling	Passen/ Fangen	Lay up	Wurf	Kond.	Koord.	Defense	Spiel
X	X		X				