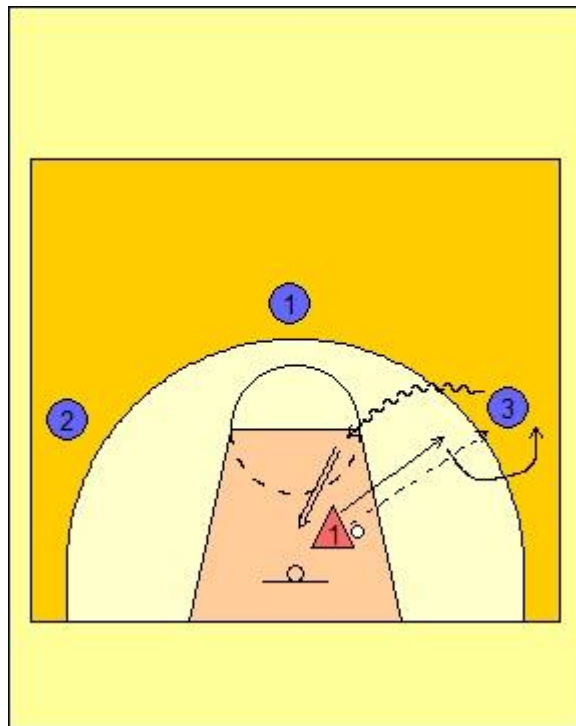


Wurf aus dem Penetration Dribbling

Spieler (optimal)	Spieler (min./max.)	Altersklasse	Bälle	Körbe
 4	 4-6/8-12	 U16	 1-2	 1-2

Übungsbeschreibung:

- Je nach Spieleranzahl kann mit 3-5 Außenspielern und einem Innenspieler als Verteidiger begonnen werden.
- Der Verteidiger hat den Ball und passt zu im oder gegen den Uhrzeigersinn nacheinander die Außenspieler an, die an der Dreierlinie Aufstellung genommen haben.
- Hier passt nun V1 zu O3. O3 nimmt den Ball an, geht direkt ins Dribbling (dazu kann er dem Pass schon einen Schritt entgegenkommen), V1 versucht zu verteidigen, indem er dem Ball hinterher läuft und O3 dribbelt nun an V1 vorbei Richtung Zone, um dann aus dem Penetration-Dribbling direkt einen Wurf am Zonenrand oder in der Zone zu nehmen.
- V1 besetzt nun die Position des Werfers und O3 holt seinen eigenen Rebound und wird zum neuen Verteidiger, der nun den nächsten Außenspieler, der nun an der Reihe ist, anpasst.



- Der Drill wird vorgeführt bis jeder Spieler 10-30 Würfe genommen hat.

Variation

- Als Einstieg soll der Verteidiger nur passiv rauskommen, und sich ohne Gegenwehr schlagen lassen. Nachher kann der Coach dem Verteidiger Vorgaben machen, was und wie er verteidigen soll.
- Um das Penetration Dribbling zunächst zu forcieren, kann der Drill zunächst auch erst mal mit Korbleger abgeschlossen werden, was ja im Spiel immer das erste Ziel sein sollte.

Lerneffekt/ Ziel der Übung

- Wurf auf dem Penetration Dribbling
- Spielnahes Wurftraining

Organisation/ Bemerkungen:

- Achte darauf, dass der Spieler aus dem Dribbling schnell nach oben zum Wurf geht, dabei aber sauber nach oben springt und die vorgegebene Wurftechnik einhält.

- Gebe der Defense Vorgaben, wie und was sie wie stark verteidigen soll. Pushing Fouls beim Wurf sind nicht gewünscht.
- Ziel soll es möglichst immer für die Offense sein, das Dribbling über die Mitte zu suchen, da es dort im Spiel mehr Optionen als zur Baseline hin gibt.

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				