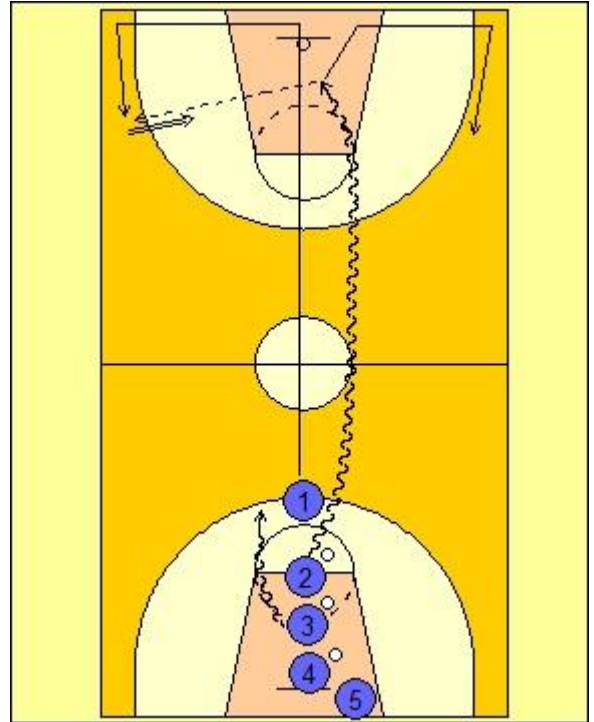


3 Points after kick out pass

Spieler (optimal)  7	Spieler (min./max.)  5/11	Altersklasse  U18	Bälle  4-5	Körbe  1
---	--	--	---	---

Übungsbeschreibung:

- Die Spieler stellen sich an der Freiwurflinie hintereinander auf mit Blickrichtung zum gegenüberliegenden Korb. Der erste Spieler hat keinen Ball, alle weiteren, wenigstens 4-5, haben einen Ball.
- Der erste Spieler (O1) läuft direkt bis unter den Korb, macht einen Cut nach links entlang der Baseline, um sich dann an der Dreierlinie anzubieten.
- O2 wählt die rechte Innenbahn (rechter Ellbow), um den Ball nach vorne zu dribbeln, penetriert in die Zone und passt O1 per „Kick out pass“ den Ball zu, so dass O1 den Ball in der Bewegung erhält, landet und dann den 3-Punkte-Wurf nimmt. Danach holt der einen eigenen Rebound.
- O2 läuft nach seinem Pass zur Baseline, läuft nun aber über die rechte Seite und bietet sich dann wie O1 kurz vorher an der Dreierlinie an.
- O3 bringt den Ball über die linke Innenbahn. Der Drill wird als Kontinuum fortgesetzt.



Variation

- Variiere die Dreierwurfposition von 0-45°

Lerneffekt/ Ziel der Übung

- Kick out pass (lerne den Ball nach einem Penetrationdribbling auf einen freien Spielern an der Dreierlinie auf der Weak side zu passen.
- Drei-Punkte-Wurf aus einer Spielnahen Bewegung.

Organisation/ Bemerkungen:

- Nachfolge Spieler müssen auf noch nicht eingesammelte Bälle achten.
- Wichtig ist ein genauer Pass nach außen, der auf den Körper in Höhe zwischen Bauchnabel und Brust gespielt werden soll.

- Der Drei-Punkte-Wurf soll nach der Landung ohne Verzögerung geworfen werden. Dabei soll der Spieler einen sicheren Stand haben, der bereits zum Korb ausgerichtet ist – keine Würfe aus der Drehung.
- Bei einer ungeraden Spieleranzahl wird sichergestellt, dass die Spieler abwechselnd links und rechts werfen.

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				