




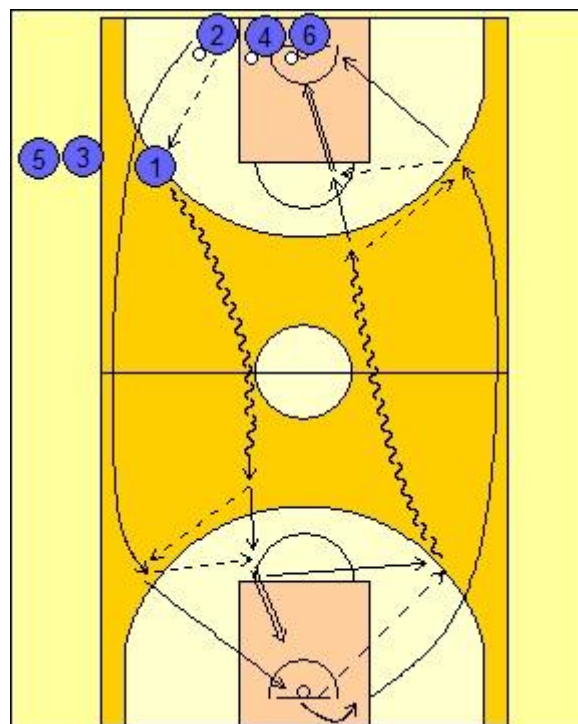


Duke transition game

Spieler (optimal)  6	Spieler (min./max.)  2/10	Altersklasse  U16	Bälle  1-4	Körbe  2
---	--	--	---	---

Übungsbeschreibung:

- Eine Gruppe mit Bällen startet an der Baseline, die zweite Gruppe auf der Outletpositionen.
- O2 beginnt mit einem Baselineeinwurf Richtung O1, der sich anbietet.
- O1 dribbelt den Ball über die mittlere Spur (Verbindung Ellbow-Ellbow) bis kurz vor die Dreierlinie. O2 sprintet über die Außenbahn nach vorne und erhält in der Höhe der Dreierlinie den Ball von O1.
- O1 bietet sich direkt wieder mit den Händen an („Hands ready“), um den Ball wiederzubekommen.
- O1 erhält den Ball zwischen Dreier- und Freiwurflinie und wirft direkt.
- O2 holt den Rebound, O1 bietet sich auf dem anderen Outlet wieder an und der Drill geht auf den anderen Korb. Nach einem Durchgang stellen sich die Spieler jeweils an der anderen Gruppe an.



- Die zweite Gruppe startet dann, wenn bei der ersten Gruppe der Wurf genommen wird.

Variation

- Über die andere Seite

Lerneffekt/ Ziel der Übung

- Transition, Fastbreak
- Passen
- Wurf im Fastbreak

Organisation/ Bemerkungen:

- Wichtig ist, das der Passgeber nach erfolgtem Pass direkt wieder signalisiert, dass er Anspielbereit ist: „Hands ready“

- Der Drill soll mit hohem Tempo und nach dem Rückpass mit einem schnellen Wurf gespielt werden.

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			