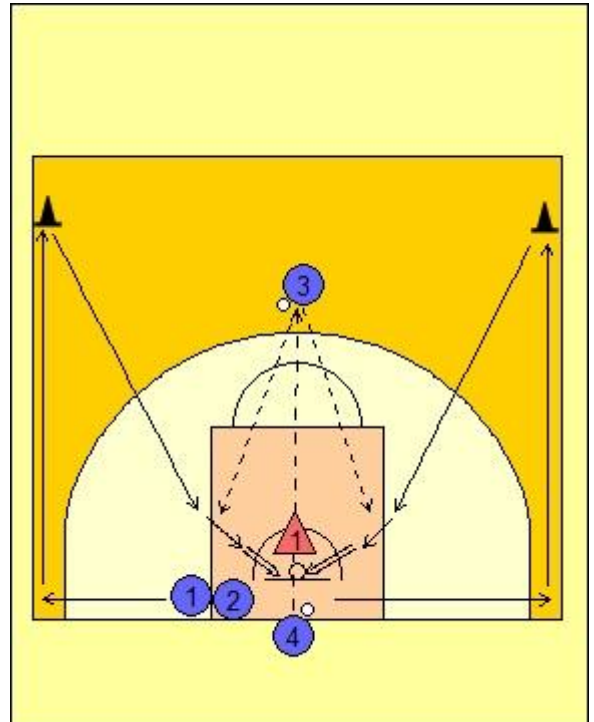


## Transition finishing drill (Duke)

Spieler (optimal)  8	Spieler (min./max.)  4/10	Altersklasse  U16	Bälle  2-4	Körbe  1-2
--	---	---	--	--

### Übungsbeschreibung:

- 4-5 Spieler gehen mit 2 Bällen auf einen Korb.
- Zunächst ist O3 Passgeber mit einem Ball und O4 ist Rebounder und hat auch einen Ball. V1 ist zunächst optional oder kann als weiterer Rebounder fungieren.
- O1 startet unter dem Korb an der Baseline und macht bis in den Corner Sidesteps (Blick Richtung Baseline)
- Dann läuft er Rückwärts (back pedals) bis zur Markierung, um dann direkt Richtung Korb zu sprinten, in der Bewegung den Ball zu bekommen und mit einem Korbleger abzuschließen.
- O2 startet, wenn O1 an der ersten Markierung angekommen ist.
- Nach dem Lay up geht O1 direkt wieder in die Sidesteps über, nun in den anderen Corner und der Drill setzt sich über die andere Seite fort.



- Ziel von dem Zweierteam ist es zusammen 10 Treffer zu erzielen. Danach werden die beiden Läufer zu Passgeber und Rebounder.

### Variation

- Zusätzlich wird ein Verteidiger eingebunden, der von der Mitte aus die Korbleger stört und so leichte Kontakte simuliert
- Abschluss mit Wurf aus der Mitteldistanz
- Abschluss mit Wurf von der Dreierlinie

### Lerneffekt/ Ziel der Übung

- Mit diesem Drill soll der Abschluss eines Fastbreaks unter Belastung simuliert werden.
- Wurf, Korbleger unter Belastung
- Fußarbeit
- Transition (Wechsel zwischen Defense und Offense)

### Organisation/ Bemerkungen:

- Bei den Varianten mit Wurf empfiehlt sich ein weiterer Rebounder, damit die Werfer stets mit Bällen versorgt werden können.

### Durchführung in Trainingsphase:

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

### Enthält folgende Elemente:

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