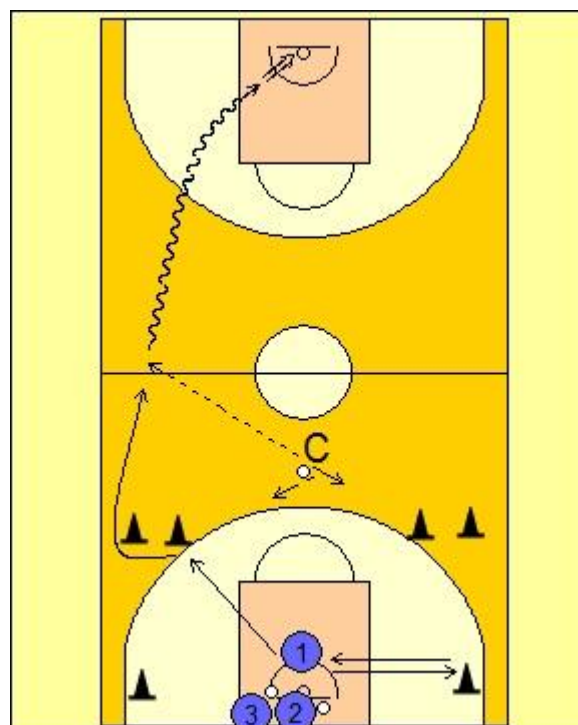


Agility & Conditioning Transition Drill

Spieler (optimal)  6	Spieler (min./max.)  2/-	Altersklasse  U16	Bälle  2-3	Körbe  2
---	---	--	---	---

Übungsbeschreibung:

- Die Spieler stehen in einer Reihe unter dem Korb an der Baseline.
- Spieler O1 passt seinen Ball zum Coach und stellt sich unter dem Korb auf - Helpside.
- Der Coach macht nun die erste Passtauschung. O1 macht nun schnelle Sidesteps in die durch den Pass angedeutete Richtung zu dem unteren Hütchen und direkt wieder zurück in die Helpside unter den Korb.
- Nun macht der Coach eine weitere Passtauschung entweder nach links oder rechts. Nun sprintet O1 für das Close out zum vorderen, inneren Hütchen in die angezeigte Richtung.
- Danach umrundet er das äußere Hütchen und sprintet nach vorne, um dort in der Bewegung den Pass von Coach für einen schnellen Korbleger zu bekommen.



Variation

- Der Coach kann für die Passtauschungen zweimal die gleiche oder auch verschiedene Richtungen nehmen.

Lerneffekt/ Ziel der Übung

- Helpside – Deny
- Close out
- Transition & Fastbreak

Organisation/ Bemerkungen:

- Der Spieler startet den Drill auf der Korb-Korblinie in einer tiefen Defensestellung. Bei der ersten Aktion ist eine schnelle Reaktion sowie schnelle Sidesteps gefragt, bei der zweiten Aktion dem Close out sprintet der Spieler mit erhobenem Arm nach vorne, wobei sich die Schrittlänge, je näher er dem Hütchen kommt, verringert.

Durchführung in Trainingsphase:

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	