

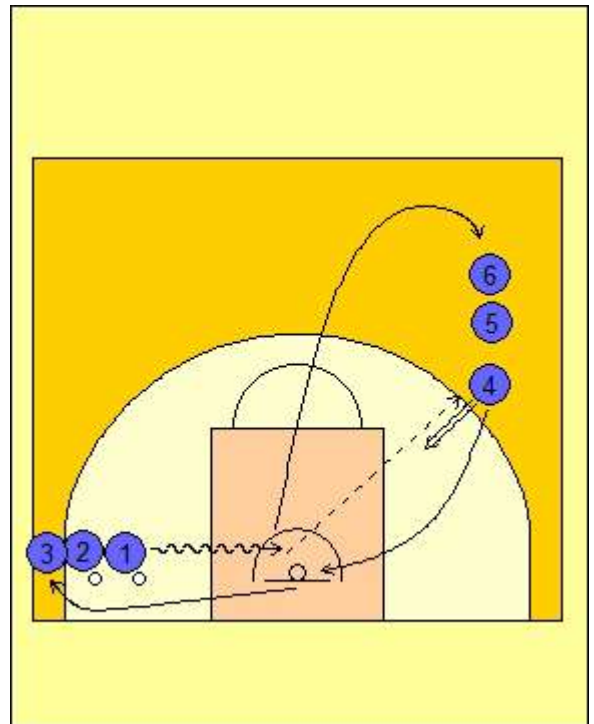


Weakside Dreier

Spieler (optimal) 6	Spieler (min./max.) 4/6	Altersklasse U18	Bälle 2	Körbe 1
-------------------------------	-----------------------------------	----------------------------	-------------------	-------------------

Übungsbeschreibung:

- Ziel des Drills ist es einen freien Dreier auf der Weakside zu simulieren!
- O1 penetriert per Dribbling in die Zone und passt den Ball zu O4 raus – wichtig: genauer Pass.
- O4 fängt den Ball im Ansprung, landet mit beiden Füßen parallel -die Körperachse ist Richtung Korb ausgerichtet – und geht nach einer kurzen Bodenkontaktzeit sofort zum Wurf hoch.
- Danach holt O4 seinen eigenen Rebound und O1 stellt sich bei der „Werfergruppe“ an.



Variation

- Mit einem Verteidiger, der zunächst die Penetration von O1 verteidigt, um dann zum Wurf von O4 per Close out rauszueilen. Der Werfer soll dann ggf. seine Position so variieren, dass er von O1 auch angepasst werden kann.

Lerneffekt/ Ziel der Übung

- Freie Dreier auf der Weakside trainieren und eine klare Wurfoption im Spiel ohne Zögern zu verwerten.

Organisation/ Bemerkungen:

- Die Spieler sollen bei diesem Drill lernen eine freie Wurfoption von der Dreierlinie durch einen guten Wurfrythmus ohne Zögern zu nutzen. Durch ein zögern wird der erfolgreiche Abschluss nicht wahrscheinlicher.
- Um einen möglichst effektiven Wurf trainieren zu können, soll der Werfer den Ball immer im Ansprung (also in der Luft) fangen und nie im Stand. Landen soll er in einer parallelen Fußstellung – gleich viel Gewicht auf beide Füße, um dann die gesammelte Energie durch die Landung durch eine kurze Bodenkontaktzeit, also einem schnellen Absprung direkt in den Wurf zu investieren.

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				