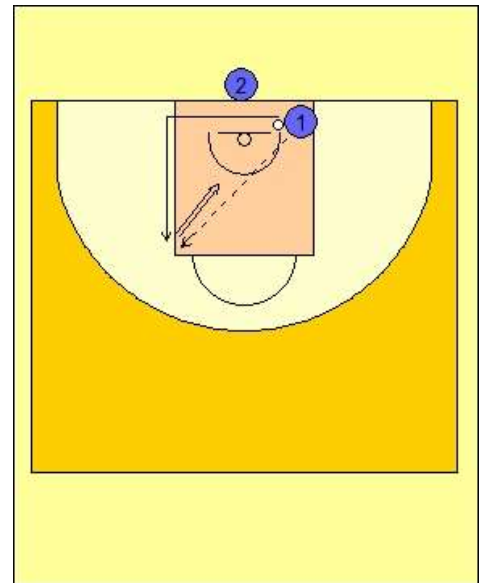


Basketball roll up

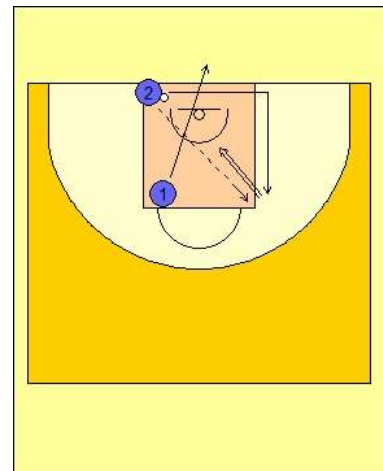
Spieler (optimal)	Spieler (min./max.)	Altersklasse	Bälle	Körbe
4	2/8	U16	1-4	1-4

Übungsbeschreibung:

- **Spieler O1** rollt den Ball quer durch die Zone Richtung gegenüberliegendem Ellbow.
- Danach sprintet er über die Linien (Baseline/Zone) zu Ellbow, nimmt dort den Ball auf und macht einen Sprungwurf.
- **O2** holt den Rebound...



- ... und geht auf die gegenüberliegende Seite, um von dort den Drill spiegelverkehrt auszuführen.
- **O1** wird zu Rebounder.
- **Beide Spieler** machen 5 Durchgänge und wechseln dann die Seite.



Variation					Lerneffekt/ Ziel der Übung							
<ul style="list-style-type: none"> • Andere Positionen: z.B. Dreierlinie 					<ul style="list-style-type: none"> • Sprungwurf • Ball aufnehmen • Sprint • Timing (beim Rollen und Sprinten) • Wurfrhythmus 							
Organisation/ Bemerkungen:												
<ul style="list-style-type: none"> • Die Spieler sollen die Laufwege exakt einhalten. • Immer 2 Spieler auf einen Korb. 					<ul style="list-style-type: none"> • Die Spieler sollen bereits bei der Aufnahme des Balls die richtige Fußstellung zum Korb haben, um den Ball direkt werfen zu können. 							
Durchführung in Trainingsphase:					Enthält folgende Elemente:							
Warm-up	Warm up2 (2. Übung)	Mitte	Ende	Cool down	Dribbling/ Ballhandling	Passen/ Fangen	Lay up	Wurf	Kond.	Koord.	Defense	Spiel
		X						X				