

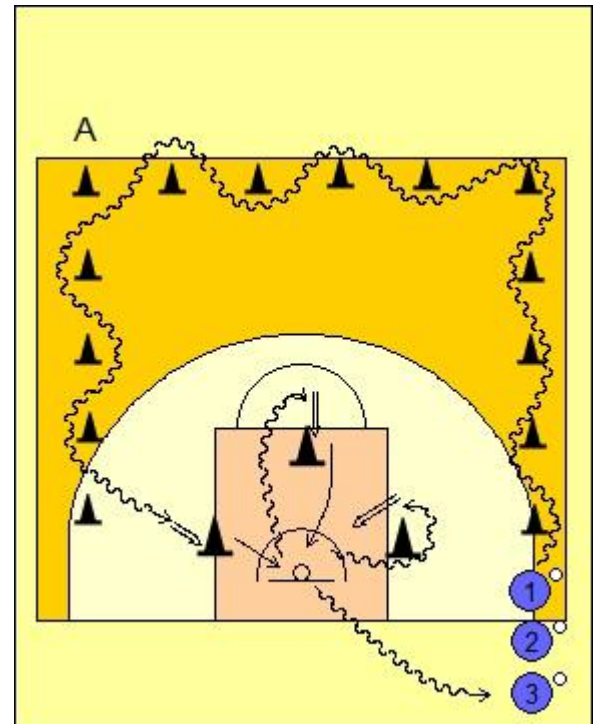
# playbasketball.de Drills

## Dribble and Shoot

|   |   |  |   |   |
|---|---|--|---|---|
| <b>Spieler (optimal)</b><br> 3 | <b>Spieler (min./max.)</b><br> 2/5 | <b>Altersklasse</b><br> U14 | <b>Bälle</b><br> 2-5 | <b>Körbe</b><br> 1 |
|---|---|--|---|---|

### Übungsbeschreibung:

- Der Drill findet im Halbfeld statt. Jeder Spieler hat einen Ball. Gestartet wird im Corner.
- Zunächst muss der Spieler (hier O1) im Slalom um die Pylonen dribbeln. Dies soll er mit schnellen, tiefen Handwechselln machen.
- Nach dem letzten Hütchen der Slalomstrecke dribbelt der Spieler zu der ersten der drei Pylonen an der Zone, wirft, reboundet und mach dies ebenfalls als den anderen beiden Pylonen.
- Der 2. Spieler (O2) startet, wenn der 1. Spieler die Position A erreicht hat.
- Spieler, die fertig sind, stellen sich wieder hinten an. Jeder Spieler macht 5 Durchgänge.



### Variation

- Verschiedene Handwechsel: vor dem Körper, durch die Beine, hinter dem Rücken.

### Lerneffekt/ Ziel der Übung

- Umschaltübung vom Schwerpunkt Dribbling/ Ballhandling zum Wurf.
- Dribbling
- Wurf

### Organisation/ Bemerkungen:

- Die Spieler sollen beide Teile der Übung schnell und technisch sauber absolvieren.
- Ideal für Individualtraining oder bei wenig Spielern

- Neben dem Dribbling und dem Wurf als Basic soll der Spieler lernen direkt umzuschalten und sich auf den Wurf zu konzentrieren.

### Durchführung in Trainingsphase:

| Warm-up | Warm up2 (2. Übung) | Mitte | Ende | Cool down |
|---------|---------------------|-------|------|-----------|
|         | X                   | X     |      |           |

### Enthält folgende Elemente:

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