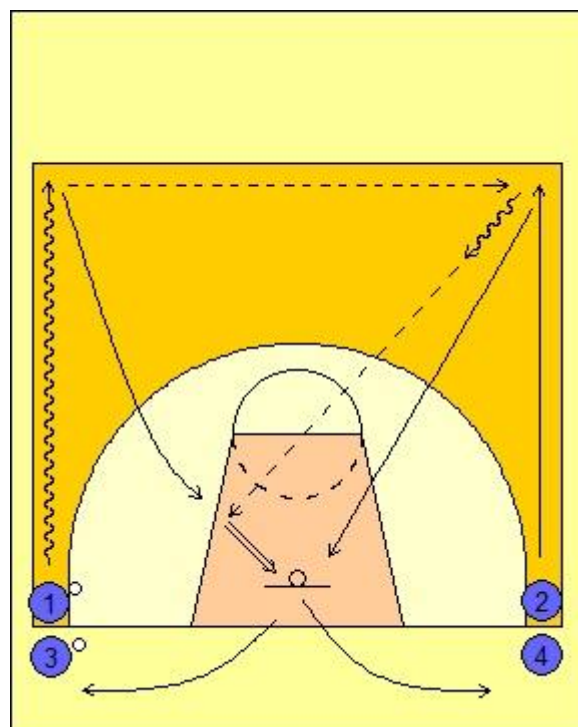


Pass and lay up

Spieler (optimal)  6	Spieler (min./max.)  4/10	Altersklasse  U12	Bälle  2-3	Körbe  1
--	---	---	--	--

Übungsbeschreibung:

- Aufstellung an der Grundlinie in den Ecken (jeweils 2 Gruppen)
- Bälle auf die linke Seite
- Spieler O1 dribbelt zur Mittellinie.
- Parallel läuft Spieler O2 ebenfalls zur Mittellinie
- Spieler O1 macht kurz vor der Mittellinie einen Eintaktstopp dreht sich zu seinem Mitspieler auf (Sternschritt) und passt ihn an; danach penetriert er direkt zu Korb.
- Spieler O2 fängt den Ball mach max. ein schneller Dribbling und passt Spieler 1 so in der Zone an, das dieser ohne Dribbling einen Lay up machen kann.
- Die Spieler O2 holt den Rebound, bevor der Ball auf den Boden fällt Die Spieler stellen sich nachher jeweils auf der anderen Seite an.



Variation

- Bälle auf die rechte Seite (= Übung spiegelverkehrt)
- Anderer Abschluss: Ball fangen;
- Eintaktstopp und Wurf vom Zonenrand

Lerneffekt/ Ziel der Übung

- Dribbeln
- Timing beim Passen (Passem in die Bewegung)
- Korbleger ohne Dribbling

Organisation/ Bemerkungen:

- Auf genaue Ausführung der Übung achten
- Bälle in den Lauf spielen
- genaue und feste Brustpässe spielen

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	x				