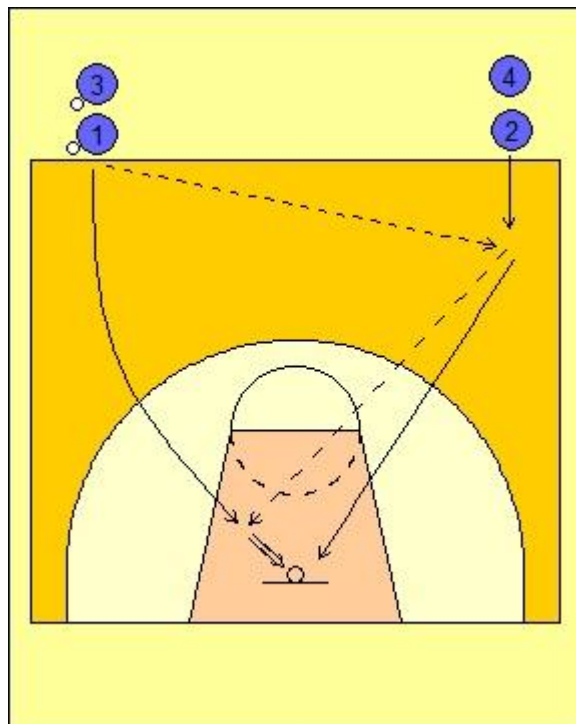


Doppelpass – Lay up (Halbfeld)

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

Übungsbeschreibung:

- Die Gruppe auf der rechten Seite haben 2-3 Bälle.
- Spieler O2 läuft los und bekommt den Ball von Spieler O1 in den Lauf gepasst. Spieler O2 fängt den Ball in der Luft, macht 2 Schritte und passt wiederum Spieler O1 an, der am Zonenrand den Ball fängt und ohne Dribbling mit Korbleger abschließt.
- Spieler 2 holt den Rebound
- Anschließend stellen sich beide Spieler jeweils an der anderen Gruppe an.


Variation

- Bälle auf die linke Seite – spiegelverkehrt
- O2 kann ein Dribbling zunächst gestattet werden.

Lerneffekt/ Ziel der Übung

- Passen in die Bewegung
- Korbleger ohne Dribbling

Organisation/ Bemerkungen:

- Auf Schrittfehler achten
- O1 muss nach seinem Pass richtig Korb zügig laufen, damit O2 den Pass auch nach den 2 Schritten spielen kann.

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					