

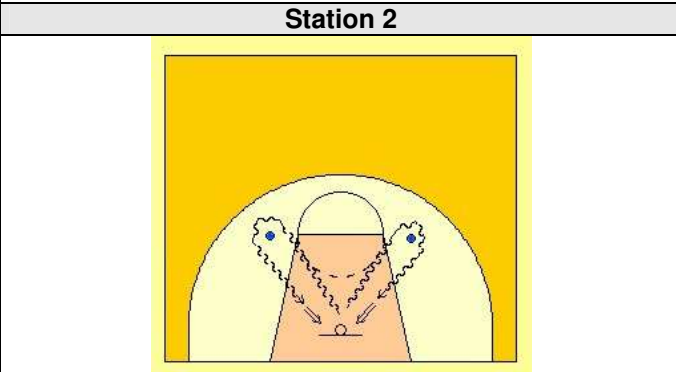
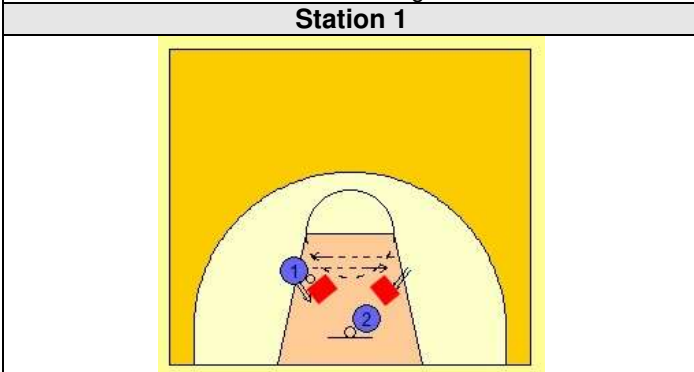


Stationsübung Lay up + Wurf

Spieler (optimal) 4	Spieler (min./max.) 2/8	Altersklasse U16	Bälle 1-4	Körbe 5
-------------------------------	-----------------------------------	----------------------------	---------------------	-------------------

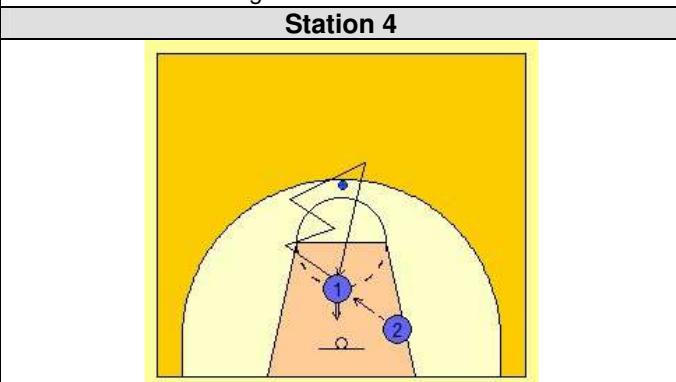
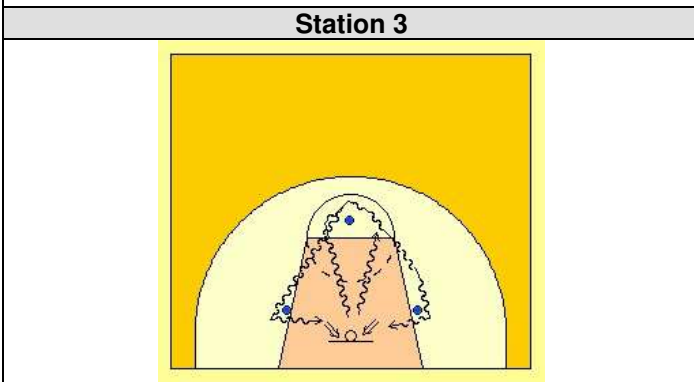
Übungsbeschreibung:
45-50 Punkte sind für Jugendliche ok.

- 2 Spieler zusammen mit einem Ball. Zuerst macht Spieler 1 die Übung danach Spieler 2 die gleiche Übung. Es wird danach im Uhrzeigersinn gewechselt.
- Probedurchgang: je Übung 2 Minuten mit
- Schwerpunkt: richtig Technik und Durchführung
- Enddurchgang: je Übung 1,5 Minuten. Ziel ist es so viele Punkte (1 Treffer = 1 Punkt) wie möglich zu erzielen.



2 Kästen (rot) werden Schnittpunkt Zonenrand/ blaue Linie (Volleyballfeld in den meisten Hallen) aufgestellt. Der Spieler 1 wirft nun immer abwechselnd jeweils hinter den beiden Kästen. Spieler 2 holt den Rebound. Spieler 1 soll auf eine saubere Wurftechnik achten und darauf, dass beide Fußspitzen Richtung Korb zeigen.

2 Fahnen (blau) etwa 1m jeweils in Verlängerung der Freiwurflinie aufstellen. Nun muss der Spieler immer abwechselnd Korbleger rechts und links machen, wobei er von rechts mit rechts dribbelt und wird und von links mit links dribbelt und wirft. Der Ball soll bei den letzten beiden Schritten zu Korb jeweils zur Außenseite des Spielfelds gehalten werden.



Aufstellung von drei Fahnen (siehe Bild). Start ist an der mittleren Fahne. Von dort aus dribbelt der Spieler außen um die tief stehende Fahne herum, macht ein tiefes Dribbling ggf. mit Powermove und schließt mit Korbleger mit Brett ab. Danach holt er seinen eigenen Rebound dribbelt wieder um die obere Fahne und macht das ganze von der anderen Seite.

Spieler 1 cutet ohne Ball in die Zone und bekommt einen Pass von Spieler 2. Spieler 1 nimmt den Ball an und wirft direkt (ggf. Sprungwurf), danach geht er direkt in die Defense- Grundstellung und bewegt sich in dieser im Zick-zack zurück bis zur Fahne. Von dort aus startet die Übung neu. Spieler 2 holt immer den Rebound.

Organisation/ Bemerkungen:

- Benötigte Hilfsmittel: 6 Fahnen, 5 Körbe, 2 Kästen, max. 8 Spieler

Lerneffekt/ Ziel der Übung

- Dribbling zum Korb, Wurf und Belastung
- Penetrieren/ cuten zum Korb, Korbleger
- Powermove, Wurftechnik

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				