

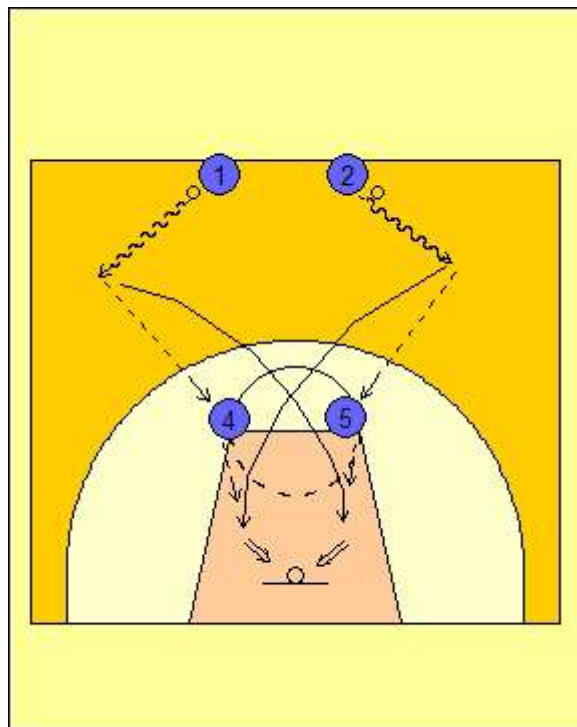


Post pass lay up drill

Spieler (optimal) 8	Spieler (min./max.) 4/12	Altersklasse U14	Bälle 2-4	Körbe 1
-------------------------------	------------------------------------	----------------------------	---------------------	-------------------

Übungsbeschreibung:

- Gestartet wird in 2 Reihen an der Mittellinie.
- Die beiden ersten Spieler haben einen Ball.
- Diese Spieler O1 und O2 dribbeln in Richtung der Seitenauslinie, passen O4 und O5 auf der high post- Position an und schneiden über die Freiwurflinie (Laufwege kreuzen sich) in die Zone.
- O4 und O5 machen jeweils einen Sternschritt um 180°.
- O1 bekommt den Ball von O5 und O2 von O4 zugepasst. O1 und O2 schließen mit einem Korbleger ab.
- O4 und O5 sichern den Rebound.
- O1 und O2 nehmen die High post Position ein.



- O4 und O5 passen den Ball zum jeweils nächsten Spieler, der in den Gruppen an der Mittellinie steht.

Variation

- -

Lerneffekt/ Ziel der Übung

- Give and go
- Kreuzen von Laufwegen
- Zusammenspiel high-post, Flügel/Aufbau

Organisation/ Bemerkungen:

- Zwei Spieler in Höhe der Freiwurflinie (Ellbow). Alle anderen Spieler in zwei Gruppen an der Mittellinie

- Achte darauf, dass die High post- Spieler keine 3-Sekunden stehen.
- Achtung: kreuzende Laufwege und paralleler Korbleger(Spieler müssen Rücksicht auf die Mitspieler nehmen)

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	X					