

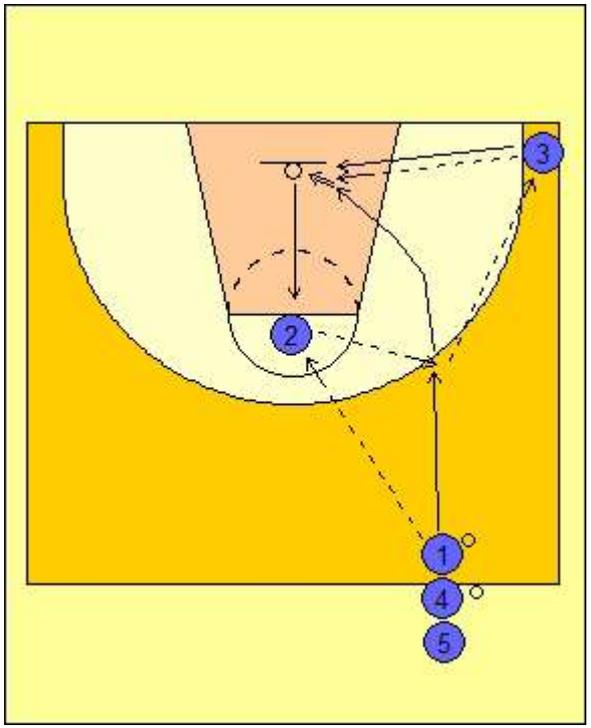


## 4 Pass Lay up Drill

<b>Spieler (optimal)</b> <b>6</b>	<b>Spieler (min./max.)</b> <b>4/10</b>	<b>Altersklasse</b> <b>U14</b>	<b>Bälle</b> <b>2-3</b>	<b>Körbe</b> <b>1</b>
--------------------------------------	---	-----------------------------------	----------------------------	--------------------------

### Übungsbeschreibung:

- **Aufstellung:** Die Spieler mit Ball starten an der Mittellinie rechts. Die erste Passstation steht auf dem Highpost (O2) und die zweite Passstation im rechten Corner.
- Spieler O1 passt nun zu Spieler O2, erhält den Ball an der Dreipunkte- Linie zurück und passt direkt zu Spieler O3 weiter.
- Dieser passt wiederum zu Spieler O1, der mit Korbleger abschließt.
- O3 holt den Rebound, O1 wird Highpost und O2 geht in den Corner. Der Rebounder stellt sich wieder an der Gruppe an der Mittellinie an.



### Variation

- Der Spieler O1 erhält den Ball an der Drei-Punkte-Linie von O2, macht einen Eintaktstopp, dann eine Wurfinte, passt dann zu O3 und penetriert zum Korb....
- Der Spieler O1 erhält den Ball an der Drei-Punkte-Linie von O2, macht einen Laufwegtäuschung zur Korb-Korblinie und geht mit einem Crossover Schritt weiter und passt zu O3 und penetriert zu Korb....

### Lerneffekt/ Ziel der Übung

- Lay up
- Passen und penetrierten
- Wurf-täuschungen
- Laufweg-täuschungen

### 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					