

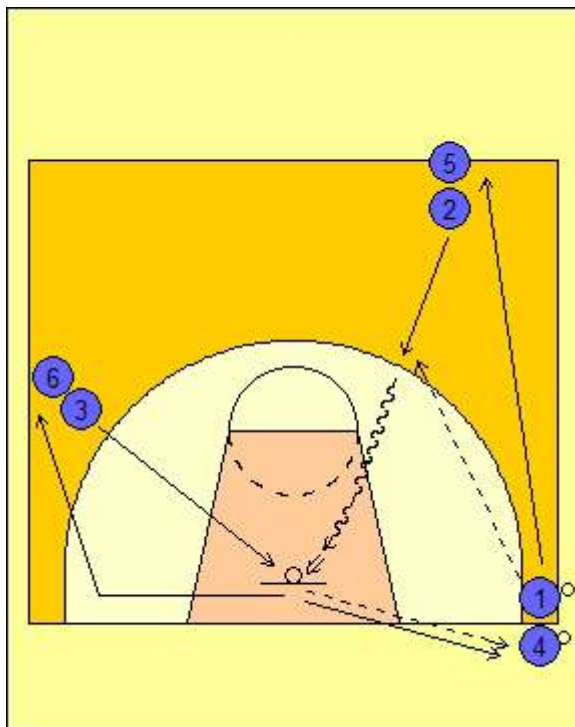


Lay up Übung „Paul“

Spieler (optimal) 6	Spieler (min./max.) 6/9	Altersklasse U14	Bälle 2	Körbe 1
--------------------------------------	--	-----------------------------------	--------------------------	--------------------------

Übungsbeschreibung:

- Aufstellung: 3 Gruppen. Die Gruppe mit 2 Bällen stellt sich in den linken Corner, eine Gruppe stellt sich auf die linke Seite in der Nähe der Mittellinie auf. Die 3. Gruppe steht auf der rechten Forward- Position an der Drei-Punkte-Linie.
- Spieler O2 läuft nun von seiner Position Richtung Korb und erhält von Spieler O1 den Ball an der 3-Punkte-Linie in der Luft.
- Dort "landet" er mit einem Eintaktstopp.
- Nun macht er **a)** einen Jab step **b)** eine Wurfinte und schließt mit einem Korbleger links ab.
- Spieler O3 holt den Rebound und stellt sich im Corner an. Spieler O2 geht nach dem Korbleger zur Reboundgruppe und Spieler O1 schließt sich der Gruppe an, von der vorher O2 gestartet ist.



Variation

- nach dem Eintaktstopp einen Jab Step
- nach dem Eintaktstopp eine Wurfinte machen
- Spielverkehrt von der anderen Seite

Lerneffekt/ Ziel der Übung

- Jab step
- Wurfinte
- Eintaktstopp
- Korbleger
- Passen

Organisation/ Bemerkungen:

- Wichtig ist das Spieler O1 einen guten, genauen Pass spielt.
- Wichtig für Spieler O2 ist, das er beim Eintaktstopp zu einem sicheren Stand kommt (SPD- Stellung)
- Der Jab step soll so ausgeführt werden, dass der "Verteidiger" auch Zeit dazu hat auf die Täuschung reinzufallen.
- Die Wurfinte soll wie ein richtiger Wurf, also so, als ob man tatsächlich werfen würde, ausgeführt werden.
- Nach der Finte mit einem schnellen ersten Schritt mit gleichzeitigem Dribbling zum Korb ziehen.

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					