



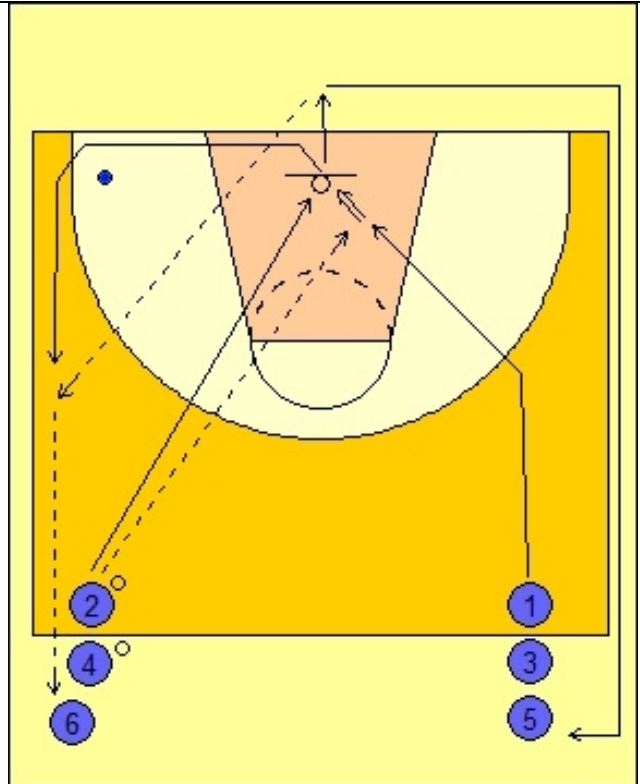
## Lay up – Rebound - Outlet

**Spieleranzahl:** ab 6 Spieler

**Benötigte Hilfsmittel:** 3 Bälle, einen Korb, eine Fahnenstange

**Übungsablauf:**

- Aufstellung in 2 Gruppen an der Baselinie. Die rechte Gruppe hat die Bälle, im linken Corner steht eine Fahnenstange.
- Spieler O2 passt zu Spieler O1 der ohne Dribbling mit Korbleger abschließt.
- O1 läuft weiter durch um die Fahnenstange im linken Corner und bietet sich auf der Outletposition an.
- Spieler O2 holt den Rebound bevor der Ball auf den Boden fällt (auch wenn der Ball drin ist), tritt mit dem Ball hinter die Grundlinie und macht einen schnell Grundlinieneinwurf (Outletpass) auf O1.
- O1 passt zum nächsten Spieler ohne Ball auf seiner Seite, O2 stellt sich an der anderen Gruppe an.



**Variation**

- Anstatt des Korbleger soll der Pass so gespielt werden, das ein Sprungwurf am Zonenrand genommen werden kann.

**Lerneffekt/ Ziel der Übung**

- Lay up
- Passen
- Rebound
- Outletpass

**Organisation/ Bemerkungen:**

- Die Übung soll schnell und fehlerfrei über die Bühne gehen, d.h. jeder Korbleger sollte drin sein. Der Rebound schnell gesichert werden und bei Korberfolg möglichst schnell ein Grundlinieneinwurf erfolgen. Der Spieler, der den Korbleger gemacht hat soll möglichst schnell um die Fahnenstange laufen und sich auf der Outletposition anbieten.

**Durchführung in Trainingsphase:**

- Warm-up

**Altersklassen:**

- ab U14

**Enthält folgende Elemente:**

- Korbleger
- Passen
- Rebound
- Grundlinieneinwurf