



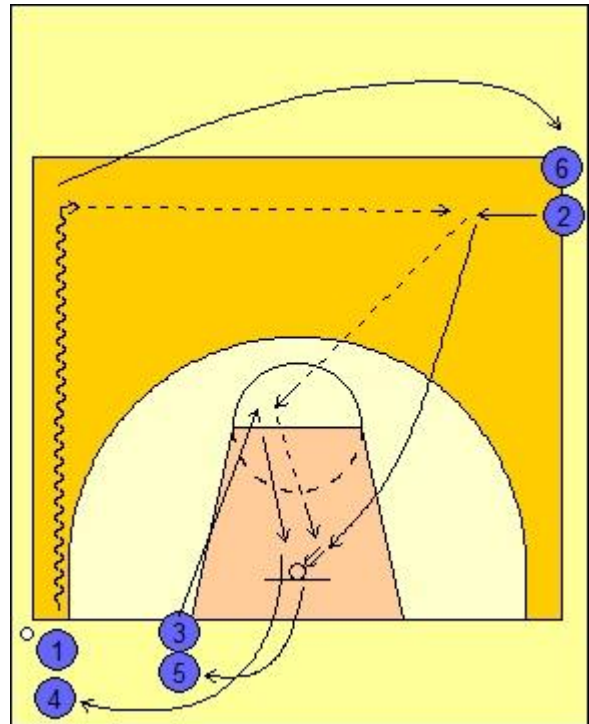
Pass and Lay up Drill

Spieleranzahl: ab 6 Spielern

Benötigte Hilfsmittel: Halbfeld, 2 Bälle

Übungsablauf:

- Die Spieler teilen sich in 3 Gruppen auf. Eine Gruppe steht mit 2 Bällen im linken Corner, eine weitere ebenfalls an der Baseline an der Zonenbegrenzung und die 3. Gruppe steht kurz vor der Mittellinie an der gegenüberliegenden Seitenlinie.
- Spieler O1 dribbelt mit der Außenhand (hier: links) Richtung Mittellinie und stoppt kurz vor der Mittellinie ab. Spieler O2 macht 2 Schritte auf den Dribbler zu und bekommt von O1 den Ball. Parallel läuft Spieler O3 Richtung Highpost und bekommt dort den Ball von O2.
- Spieler O2 geht zum Korb und bekommt den Ball von O3 so zurück, das er ohne Dribbling mit Korbleger links abschließen kann.
- Spieler O3 holt den Rebound und stellt sich an der ehemaligen Gruppe von O1 an. O1 wechselt nach seinem Pass zur Gruppe an der Mittellinie, Spieler O2 stellt sich an der Gruppe für den Highpost an.



Variation

- Spiegelverkehrt

Lerneffekt/ Ziel der Übung

- Dribbling
- Passen
- Lay up (mit Pass in die Bewegung)
- Rebound

Organisation/ Bemerkungen:

- Darauf achten das der Dribbler immer mit der Außenhand dribbelt, abstoppt und nach einem Sternschritt einen gute, festen Pass spielt. Auch alle folgenden Pässe sollen genau und fest gespielt werden. O3 soll den Rebound bekommen, bevor der Ball auf den Boden fällt.

Durchführung in Trainingsphase:

- Warm up

Altersklassen:

- Ab U14

Enthält folgende Elemente:

- Dribbling
- Passen
- Korbleger
- Rebound