



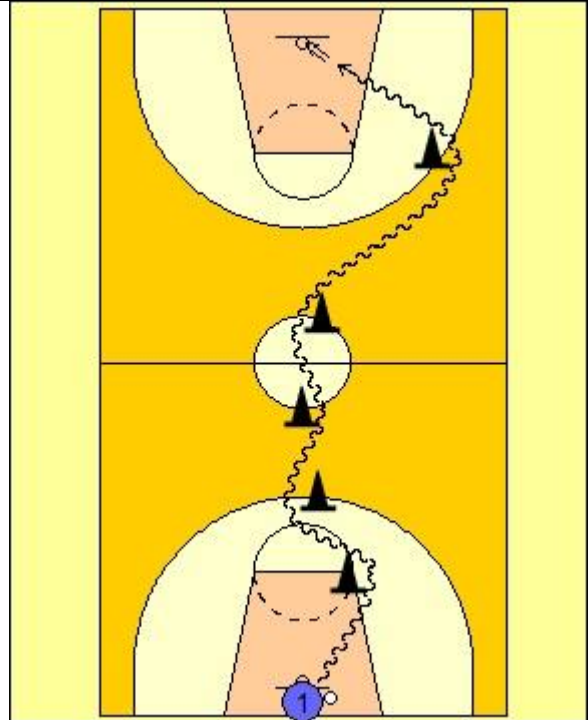
Fastest Lay up

Spieleranzahl: egal

Benötigte Hilfsmittel: 5 Fahnenstangen, ganzes Feld, 2 Bälle, Stoppuhr

Übungsablauf:

- Start ist unter dem Brett eines Korbes. Es werden 5 Fahnenstangen aufgestellt:
 - Rechte Ecke Freiwurflinie
 - Mittig an der Drei-Punkte-Linie
 - Anfang Sprungkreis Mitte
 - Ende Sprungkreis Mitte
 - Verlängerung Freiwurflinie/ Schnittpunkt Drei-Punkte-Linie
- Auf ein Signal des Coaches (der die Stoppuhr bedient) startet O1 und umdribbelt so schnell wie möglich die Fahnenstangen und schließt mit Korbleger ab.
- Die Zeit wird gestoppt, wenn der Ball durch den Ring geht. Ist der Korbleger daneben, zählt die Zeit nicht.
- Gewonnen hat der Spieler mit der Besten Zeit (Durchgang Korbleger rechts und danach links)



Variation

- Spiegelverkehrter Aufbau für Korbleger links

Lerneffekt/ Ziel der Übung

- Schnelles Dribbling
- Kontrollierter Abschluss Korbleger

Organisation/ Bemerkungen:

- Der Spieler soll ständig den Blick nach vorne gerichtet haben und den Korb im Blick behalten.
- Es wird immer mit der Außenhand um die Fahnenstangen gedribbelt, somit erfolgt an jeder Fahnenstange ein Handwechsel.
- Die Handwechsel sollen schnell und tief gemacht werden.

Durchführung in Trainingsphase:

- Mittelteil

Altersklassen:

- Ab U12

Enthält folgende Elemente:

- Dribbling/ Handwechsel
- Korbleger