



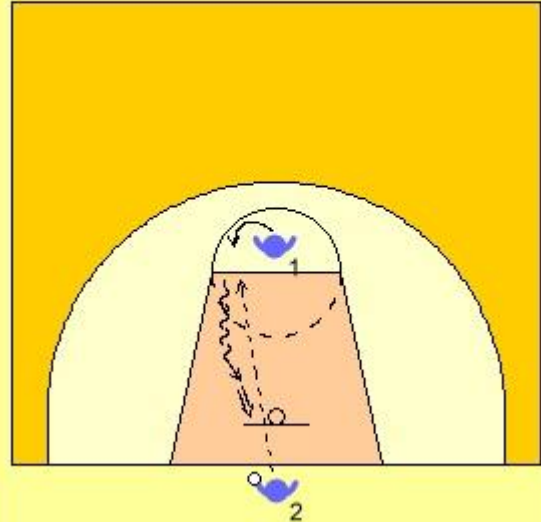
## „Blind man“ Lay up Drill

**Spieleranzahl:** 2 Spieler je Korb

**Benötigte Hilfsmittel:** je 2 Spieler ein Ball und einen Korb

**Übungsablauf:**

- Spieler O1 stellt sich mit dem Rücken zum Korb an die Freiwurflinie
- Spieler O2 (mit Ball) gibt nun die Kommandos „rechts“ oder „links“.
- Entsprechend muss sich O1 umdrehen, bekommt dann den Ball von O2 direkt zugepasst und muss mit Korbleger rechts bzw. links abschließen.
- Nach 10 Kommandos wechseln die Spieler.

**Variation**

- Wenn man zu wenige Körbe zur Verfügung hat, kann man weitere Spieler hinter O2 stellen. Dann wird O2 zum neuen Mann an der Freiwurflinie.

**Lerneffekt/ Ziel der Übung**

- Reaktion
- Korbleger

**Organisation/ Bemerkungen:**

- auf Schrittfehler achten

**Durchführung in Trainingsphase:**

- Warm-up
- Mitte

**Altersklassen:**

- Ab U12

**Enthält folgende Elemente:**

- Passen
- Korbleger
- Reaktion