



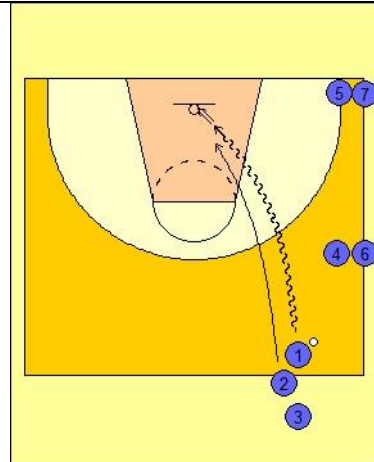
6 Pass lay up Drill (Kontinuum)

Spieleranzahl: 6-8 Spieler

Benötigte Hilfsmittel: 1 Korb, 1 Ball

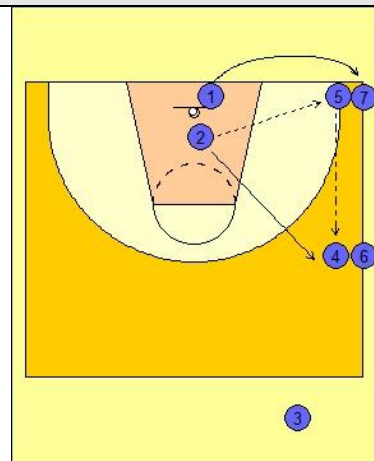
Übungsablauf (1):

- Nur zum Start der Übung, um ins Kontinuum zu kommen: Spieler O1 dribbelt von der Mittellinie und macht einen Korbleger. O2 läuft hinterher und holt den Rebound.



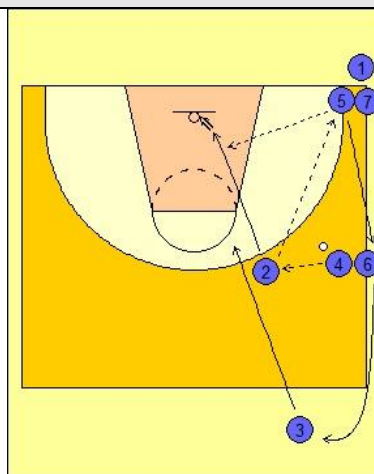
(2)

- Spieler O1 stellt sich an der Gruppe im Corner (O5, O7) an.
- Spieler O2 passt nach dem Rebound zu O5 und läuft zur Drei- Punkte- Linie heraus.
- In der Zwischenzeit passt O5 den Ball zu O4



(3)

- Spieler O4 passt den Ball zu Spieler O2 zurück, wenn dieser die Drei- Punkte- Linie erreicht hat.
- Spieler O2 passt zu Spieler O5, der noch immer auf seiner ursprünglichen Position steht und läuft zum Korb.
- Spieler O3 startet indes unter läuft hinter O2 her.
- Spieler O5 passt den Ball zurück zu O2 der mit Korbleger abschließt.
- Spieler O5 stellt sich nach seinem 2. Pass bei der Gruppe von O4 an, O4 stellt sich nach einem Pass an der Mittellinie (Startgruppe) an.
- O3 holt den Rebound und startet das Kontinuum neu.



Variation

- Spiegelverkehrt mit Korbleger links
- Auf Zeit: Treffervorgabe für 3 Minuten z.B. 25 Treffer

Lerneffekt/ Ziel der Übung

- Korbleger
- Schnelle Passfolgen
- Konzentrationsübung

Organisation/ Bemerkungen:

- Auf schnelle, genaue Passfolgen achten

Durchführung in Trainingsphase:

- Warm-up, Mitte

Altersklassen:

- ab U12 möglich

Enthält folgende Elemente:

- Passen, Korbleger, Konzentration