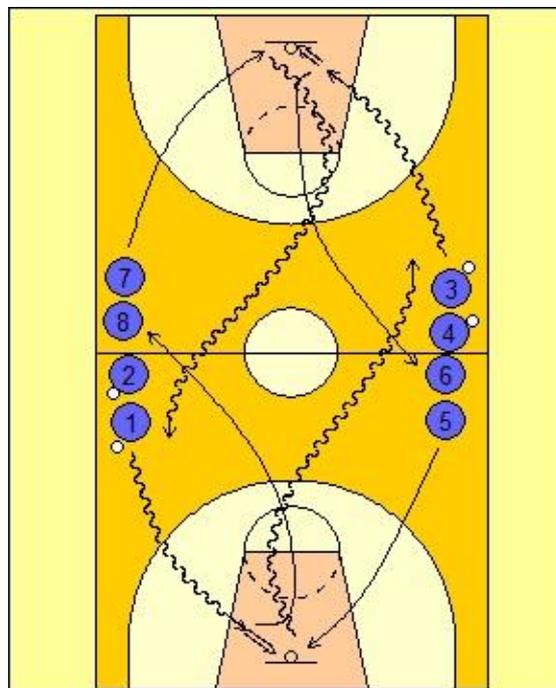


## Lay up 8

Spieler (optimal)	Spieler (min./max.)	Altersklasse	Bälle	Körbe
8	7/12	U14	4	2

### Übungsbeschreibung:

- Es stellen sich jeweils wenigstens 2 Spieler mit Ball und 2 Spieler ohne Ball an der Mittellinie pro Korb auf.
- Die Bälle sind jeweils auf der rechten Seite. Nun beginnen die Spieler mit Ball einen Korbleger rechts zu machen. Die Spieler ohne Ball holen den Rebound.
- Der Spieler, der den Korbleger gemacht hat stellt sich am anderen Korb zum Rebound an. Der Rebounder dribbelt mit dem Ball zum anderen Korb und schließt mit Korbleger rechts ab. (Bei mehr als 8 Spielern wird der Ball ggf. an den an der Mittellinie wartenden Spieler übergeben.)
- Somit bleiben die Spieler (wenn sie denn alle richtig laufen) immer auf der gleichen Seite der Korb-Korb-Linie.



### Variation

- Mit Korbleger links (also genau seitenverkehrt)

### Lerneffekt/ Ziel der Übung

- Korbleger rechts/ links
- Warm up

### Organisation/ Bemerkungen:

- Beachte, dass sich alle Spieler richtig anstellen und weise ggf. darauf hin, dass sich im Bereich der Mittellinie die Laufwege der Spieler kreuzen werden.

### Durchführung in Trainingsphase:

### Enthält folgende Elemente:

Warm up	Warm up2 (2. Übung)	Mitte	Ende	Cooldown	Dribbling/ Ballhandling	Passen/ Fangen	Lay up	Wurf	Kond.	Koord.	Defense	Spiel
X					X		X					