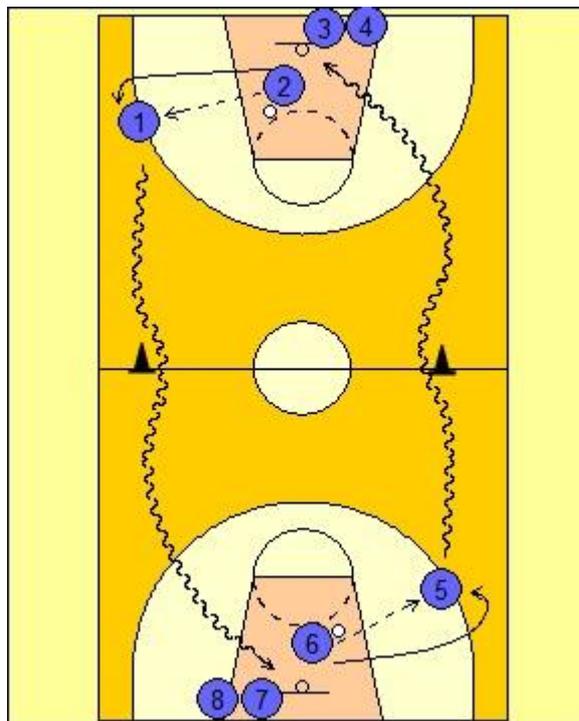


## Kentucky Lay ups

Spieler (optimal)	Spieler (min./max.)	Altersklasse	Bälle	Körbe
 8	 6/10	 U12	 2	 2

### Übungsbeschreibung:

- Je Korb steht ein Spieler auf dem Outlet, ein weitere ca. 2m vor dem Brett mit Ball sowie 2 weitere Spieler hinter dem Brett an der Baseline.
- Beim Start werfen die Spieler O2 und O6 den Ball an das Brett und holen den Rebound, O1 bzw. O5 bieten sich auf dem Outlet an und bekommen den Pass in die Bewegung gespielt.
- Der Ball wird per Dribbling über die Seitenbahn nach vorne gebracht, an der Fahnenstange an der Mittellinie soll der Spieler einen Move machen
  - Handwechsel
  - Reverse Dribbling
  - Dribbling durch die Beine
  - Dribbling hinter dem Körper etc.
- Danach setzt der das Dribbling fort und schließt mit einem Korbleger ab.
- In der Zwischenzeit wechselt der Rebounder auf die Outletposition. Der nächste Spieler unter dem Korb holt den Rebound und beginnt mit dem nächsten Durchgang.



### Variation

- Gib einen Move an der Mittellinie vor oder lasse den Spielern freie Wahl wobei sie dann immer zwischen verschiedenen Moves wechseln sollen.
- Links herum (also mit Outlet und Korbleger links)

### Lerneffekt/ Ziel der Übung

- Outletpass
- Dribbling
- Dribbelmove
- Korbleger

### Organisation/ Bemerkungen:

- Bei 8 oder mehr Spielern kann je Korb noch ein zweiter Ball ins Spiel gebracht werden. Die 2. Gruppe startet, wenn der 1. Dribbler an der Mittellinie ist.

### 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	X					