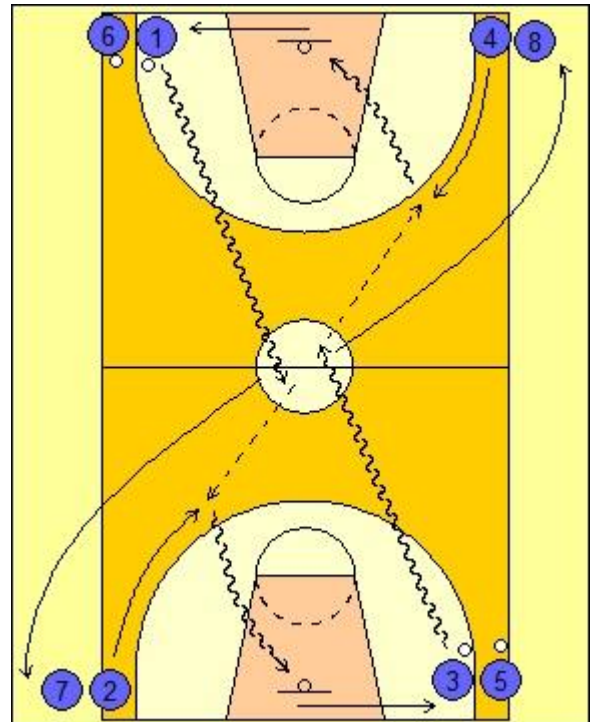


Dribble – Pass and Lay up

Spieler (optimal)	Spieler (min./max.)	Altersklasse	Bälle	Körbe
8	6/12	U14	4	2

Übungsbeschreibung:

- Die Spieler verteilen sich jeweils in die 4 Ecken des Spielfeldes. In die jeweils rechte Ecke kommen 2 Bälle.
- Die Spieler O1 und O3 starten parallel und dribbeln zur Mittellinie/ Korb-Korblinie.
- Sobald sich die beiden Spieler der Mittellinie nähern starten O2 und O4 aus dem Corner und bieten sich auf der Flügelposition/ 3er Linie an.
- Dort erhalten sie jeweils den Ball per Pass vom Dribbler, machen ein „Facing up“ zum Korb und schließen nach einem Fake mit einem Korbleger ab und holen ihren eigenen Rebound und stellen sich an der rechten Gruppe wieder an.
- Spieler O1 und O3 stellen sich nach ihrem Pass hinter O7 bzw. O8 an.



Variation

- Links und rechts herum
- Nach dem Facing up können verschiedene Moves vorgegeben werden (Crossover oder Onside Dribbling, Pass- oder Wurf-tauschung)
- Alternativer Abschluss: Dreier oder Mitteldistanzwurf

Lerneffekt/ Ziel der Übung

- Dribbling (Ballvortrag)
- Passen
- Anbieten auf dem Flügel
- Facing up
- Korbleger

Organisation/ Bemerkungen:

- Das Tempo und die Genauigkeit der Übung soll stets gesteigert 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	X					