playbasketball.de COACH

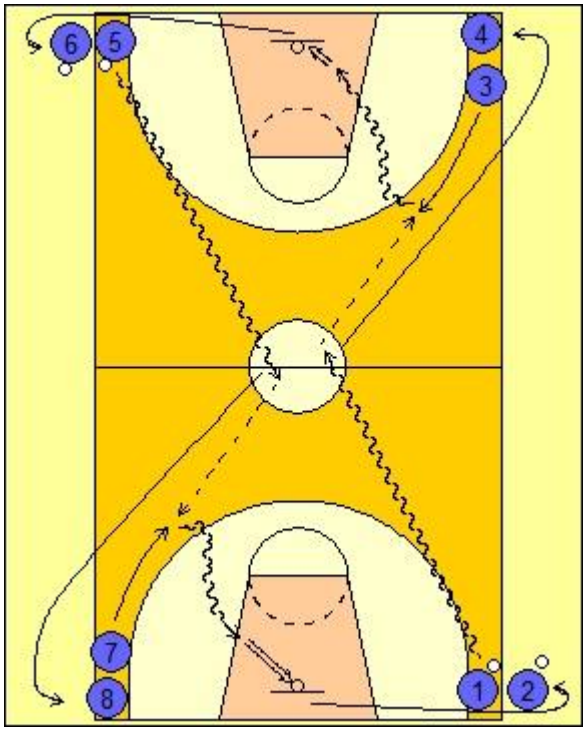
NR: 271

Forward lay up

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

Übungsbeschreibung:

- **Aufstellung wie rechts. Jeweils 2 Bälle zu den Spielern im rechten Corner.**
- **Die Spieler O1 und O5 beginnen die Übung parallel.**
- **Spieler O1 dribbelt Richtung Mittellinie/ Korb-Korb Linie. Etwas später startet O3 auf dem Corner und kommt O1 auf der Flügelposition entgegen.**
- **Hat er die Flügelposition fast erreicht erhält der von O1 den Pass, fängt den Ball und landet mit einem Face up zum Korb, macht einen Jep step oder eine Wurftäuschung und schließt mit einem Korbleger ab.**
- **O1 stellt sich hinter O4 an. O2 holt seinen eigenen Rebound und stellt sich auf der anderen Seite hinter O6 an.**
- **Auf der anderen Seite läuft die Übung entsprechend ab.**



Variation

- Links herum
- Der Flügel kann auch folgende Option ausführen:
  - Direkter Wurf (Dreier)
  - Dribbling und Mitteldistanzwurf
  - Wahl zwischen Crossover und Onside Dribbling beim Zug zum Korb

Lerneffekt/ Ziel der Übung

- Ballannahme auf dem Flügel
- Face up
- Jap step
- Korbleger

Organisation/ Bemerkungen:

- Der Flügel so ab dem Moment an dem er den Ball gefangen hat korbgefährlich sein. Deshalb soll das Facing up am Besten bereits mit der Landung erfolgen.

Durchführung in Trainingsphase:

Warm up	Warm up2 (2. Übung)	Mitte	Ende	Cooldown
x				

Enthält folgende Elemente:

Dribbling/ Ballhandling	Passen/ Fangen	Lay up	Wurf	Kond.	Koord.	Defense	Spiel
x	x	x	x				