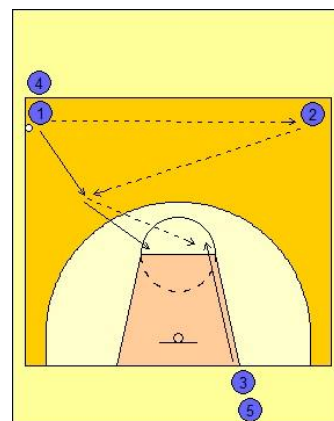


## Pass and cut lay up

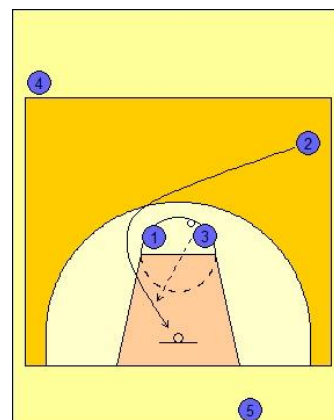
<b>Spieler (optimal)</b>  <b>5</b>	<b>Spieler (min./max.)</b>  <b>5/9</b>	<b>Altersklasse</b>  <b>U14</b>	<b>Bälle</b>  <b>1-2</b>	<b>Körbe</b>  <b>1</b>
--	--	---	--	--

### Übungsbeschreibung:

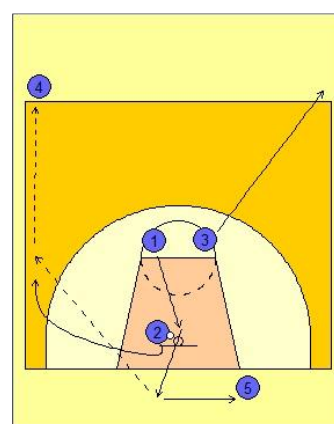
- Der Drill funktioniert ab 5 Spielern reibungslos. Aufstellung wie rechts.
- O1 passt den Ball zu O2 und läuft auf der Flügelposition Richtung Zone.
- Gleichzeitig kommt Spieler O3 von der Baseline auf den Highpost.
- O1 bekommt den Ball von O2 zurück und passt direkt zu O3 auf den Highpost. Danach nimmt er die andere Position auf dem Highpost ein.



- Währenddessen schneidet O2 um beide Highpostspieler auf die andere Seite und penetriert zum Korb.
- Dort erhält O2 den Ball von O3 per Pass zurück.



- O1 holt den Rebound und macht einen Einwurf von der Baseline.
- O3 läuft zur Mittellinie und nimmt die Position von O2 ein.
- O2 geht nach dem Korbleger direkt auf den Outlet und bekommt den Ball von O1 in die Bewegung gespielt.
- O2 passt den Ball ohne Dribbling direkt zu O4 Longline zur Mittellinie.
- O1 stellt sich an der Baseline an.



### Variation

- spiegelverkehrt

### Lerneffekt/ Ziel der Übung

- Passen, Korbleger, Rebound, Outletpass

### Organisation/ Bemerkungen:

- Die Pässe sollen in schneller Abfolge durchgeführt 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					