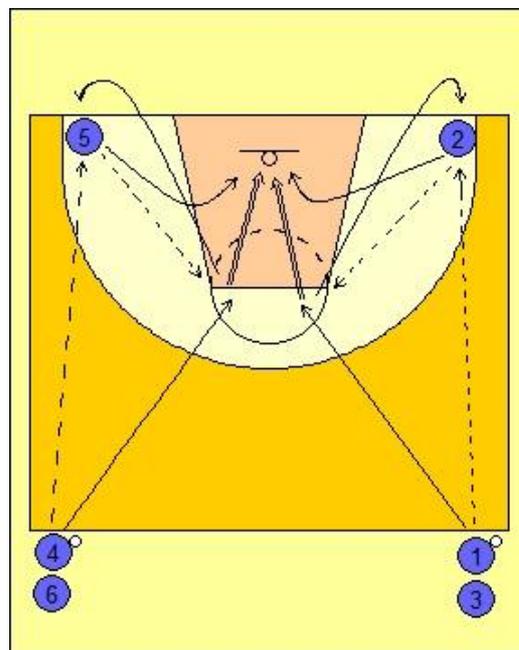


6er Kontinuum Shoot/ Lay up

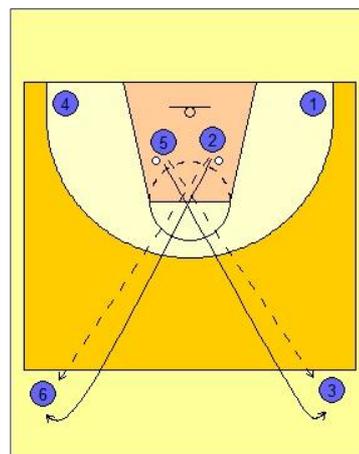
| | | | | |
|---|--|--|---|---|
| Spieler (optimal)  6 | Spieler (min./max.)  6/12 | Altersklasse  U14 | Bälle  2-4 | Körbe  1-2 |
|---|--|--|---|---|

Übungsbeschreibung:

- Der Drill kann entweder mit 6 Spielern auf einen oder mit 12 Spielern auf 2 Körbe durchgeführt werden. Je Korb werden 2 Bälle benötigt.
- Die Spieler O1 und O4 beginnen versetzt, machen die Übung aber ansonsten spiegelverkehrt.
- O1 passt zu O2 und läuft dann Richtung Zone. Dort bekommt er den Ball von O2 in der Bewegung zurück, um entweder...
 - einen Korbleger zu machen
 - abzustoppen und zu werfen
 - einen Dribbelmove mit folgendem Abschluss durchzuführen
- Nach der Aktion läuft O1 direkt den Corner aus dem er den Ball bekommen hat. O2 geht zum Rebound.



- Hat O2 den Rebound geholt passt er diagonal auf die andere Seite an die Mittellinie zu O6 und stellt sich dort auch an.
- Dadurch können die Spieler die Übung abwechselnd von rechts und von links durchführen.



Variation

- siehe oben

Lerneffekt/ Ziel der Übung

- Den Ball in der Bewegung annehmen und dann schnell nach Vorgabe mit Korbleger oder Wurf abzuschließen.

Organisation/ Bemerkungen:

- Von der entsprechenden Seite soll der Drill auch mit der entsprechenden Hand durchgeführt werden.

- Der Ball soll per Handzeichen angefordert werden und der Passgeber soll den Ball so in die Bewegung passen, dass der Empfänger in seiner fortlaufenden Bewegung den Ball verwerten kann ohne „Torwart“ zu spielen.

Durchführung in Trainingsphase:

| Warm up | Warm up2 (2. Übung) | Mitte | Ende | Cooldown |
|---------|---------------------|-------|------|----------|
| X | | X | | |

Enthält folgende Elemente:

| Dribbling/ Ballhandling | Passen/ Fangen | Lay up | Wurf | Kond. | Koord. | Defense | Spiel |
|-------------------------|----------------|--------|------|-------|--------|---------|-------|
| | X | X | X | | | | |