




Pass, tip and lay up drill

| | | | | |
|---|--|---|---|---|
| Spieler (optimal) | Spieler (min./max.) | Altersklasse | Bälle | Körbe |
|  8 |  6/10 |  U16 |  2 |  1 |

Übungsbeschreibung:

- Aufstellung wie in Bild 1.
- Regel zum Anstellen: von der Mittellinie immer eine Position weiter zur Baseline.
- Start: O1 und O2 passen parallel zu O2 bzw. O4 und laufen dann jeweils außen an ihrem Passempfänger vorbei. (Bild 1)
- Dort bekommen die den Ball per Hand off zurück und passen diesen direkt zum Spieler, der im Corner steht (O3 bzw. O6)

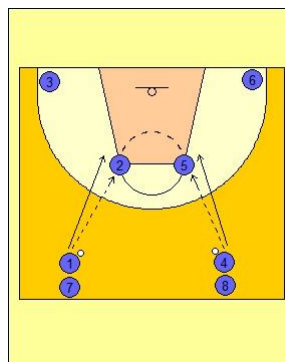


Bild 1

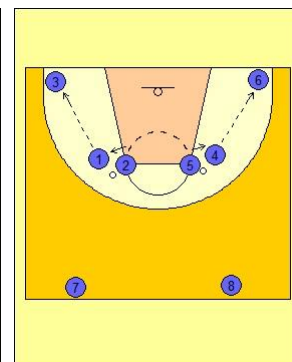


Bild 2

- Nach des Hand off wechseln O2 und O4 ihre Positionen an den Ellbows (Bild 3)
- Währenddessen laufen O1 und O4 wieder einige Meter aus dem Drei-Punkte-Bereich raus Richtung Seitenlinie (Bild 3)
- Dort bekommen sie den Ball jeweils aus dem Corner zugepasst (Bild 4)

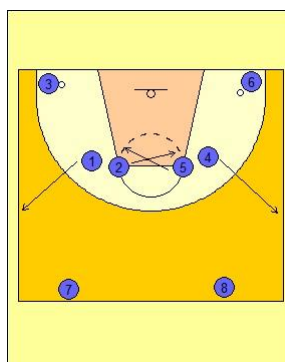


Bild 3

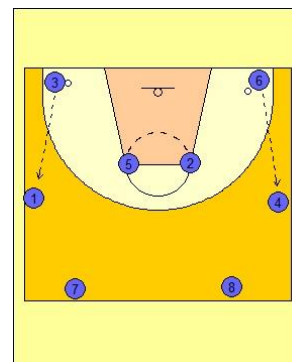


Bild 4

- O1 und O4 passen den Ball direkt wieder weiter zum Spieler auf dem Ellbow (O5 bzw. O2) – Bild 5
- Die Spieler aus den Cornern (O3 und O6) laufen nun ebenfalls einige Meter raus aus dem Drei-Punkte-Bereich (alte Position von O1 und O4) – Bild 5
- O1 und O4 schneiden nun ihnen an ihrem Ellbow-Spieler vorbei und bekommen dort den Ball per Hand off (Bild 6)

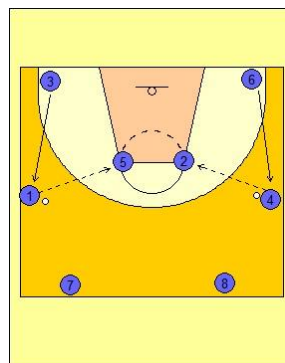


Bild 5

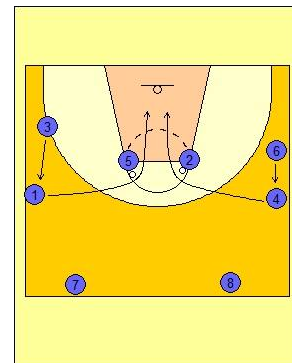


Bild 6

| | | | | | | | | | | | | |
|--|------------------------|-------|------|----------|--|-------------------|-----------|------|---------|--------|---------|-------|
| | | | | | | | | | | | | |
| <ul style="list-style-type: none"> • O1 und O4 nehmen den Ball im Lauf an, machen 2 Schritte und tippen den Ball jeweils auf ihrer Seite an das Brett (Bild 7) • O3 und O6 folgen den Spielern O1 und O2 auf demselben Weg (Bild 7 + 8). | | | | | | | | | | | | |
| | | | | | Bild 7 | | | | Bild 8 | | | |
| <ul style="list-style-type: none"> • Nun tippen O3 und O6 ebenfalls den in der Luft befindlichen Ball wiederum an das Brett und O5 und O2 rücken bereits nach (Bild 9) • O1 und O4 füllen bereits die Position am Ellbow wieder auf (Bild 9) • O5 und O2 fangen den Ball in der Luft und schließen mit einem Korbleger ab (Bild 9) und holen ihren eigenen Rebound. Danach passen sie den Ball zur Mittellinie (zu O7 bzw. O8) – Bild 10 • O3 und O6 stellen sich an der Mittellinie an und O5 und O2 stellen sich in den Corner | | | | | | | | | | | | |
| | | | | | Bild 9 | | | | Bild 10 | | | |
| Variation | | | | | Lerneffekt/ Ziel der Übung | | | | | | | |
| <ul style="list-style-type: none"> • keine | | | | | <ul style="list-style-type: none"> • Komplexe Übungsform • Passen, cuten • Tippen Lay up Hand off | | | | | | | |
| Organisation/ Bemerkungen: | | | | | | | | | | | | |
| <ul style="list-style-type: none"> • Der Drill ist sehr komplex. Daher sollte er vor dem richtigen Start einmal langsam 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 | | | | | |