






Pass, tip and lay up drill 2

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 diagonal (über Kreuz) zu O4 bzw. O2 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 (O6 bzw. O3)

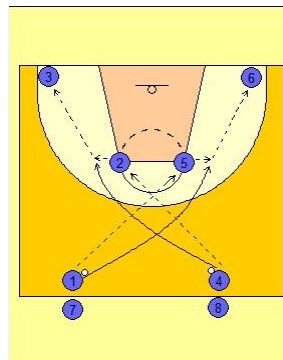


Bild 1

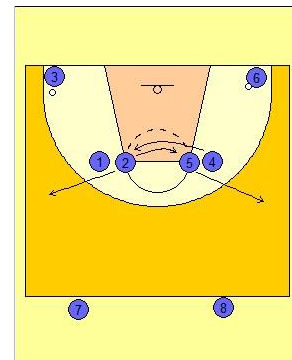


Bild 2

- Nach des Hand off gehen O2 und O5 auf ihrer Seite einige Meter aus dem Drei-Punkte-Bereich raus Richtung Seitenlinie (Bild 2)
- Währenddessen wechseln O1 und O4 die Seiten und stellen sich auf die Positionen an den Ellbows (Bild 2).
- O3 und O6 passen den Ball nun zu O2 bzw. O5, die den Ball direkt zu O4 bzw. O1 passen. O3 und O6 folgen ihrem Pass direkt (Bild 3)

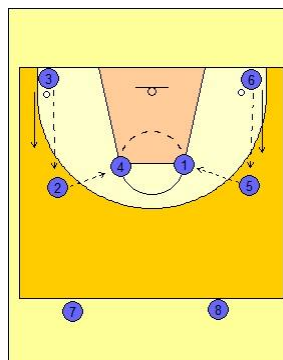


Bild 3

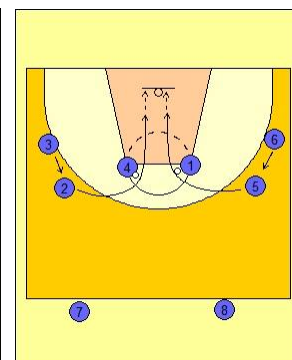


Bild 4

- Nun schneiden O3 und O6 über die Mitte in die Zone und bekommen den Ball per Hand off von O4 bzw. O1. Nach dem sie den Ball haben machen sie 2 Schritte und tippen den Ball auf ihrer Seite ans Brett (Bild 4)
- O3 und O6, die inzwischen auch aus dem Drei-Punkte-Bereich gelaufen sind folgen O2 bzw. O5 und tippen den Ball ebenfalls ans Brett. O2 und O5 nehmen bereits die Positionen in den Cornern ein (Bild 5)
- Als letztes folgen O4 und O1, nehmen den Ball in der Luft an und schließen mit einem Korbleger ab (Bild 6)

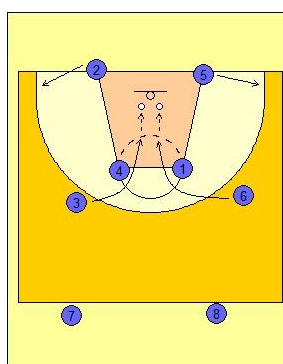


Bild 5

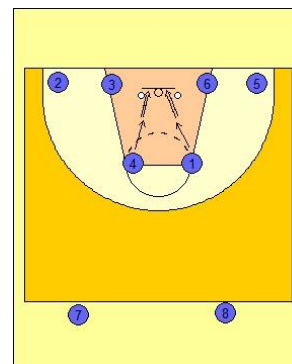
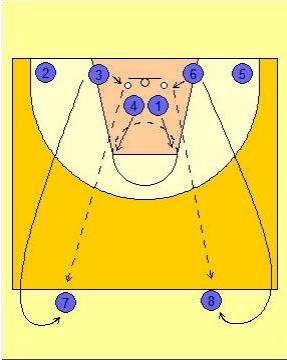
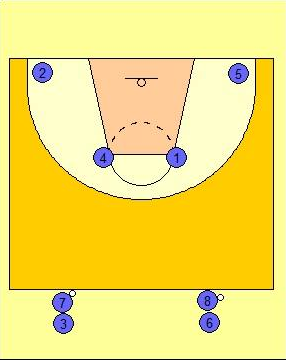


Bild 6

<ul style="list-style-type: none"> • O3 und O6 holen den Rebound während O4 und O1 wieder die Position am Ellbow auf ihrer Seite einnehmen (Bild 7) • O3 und O6 passen den Ball zu den nächsten Spielern an der Mittellinie(O7 und O8) und stellen sich dann dort an. • Der neue Durchlauf kann beginnen (Bild 8) 					 							
Variation					Lerneffekt/ Ziel der Übung							
<ul style="list-style-type: none"> • Vergleiche: 298 Pass, tip und lay up drill 1 					<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					