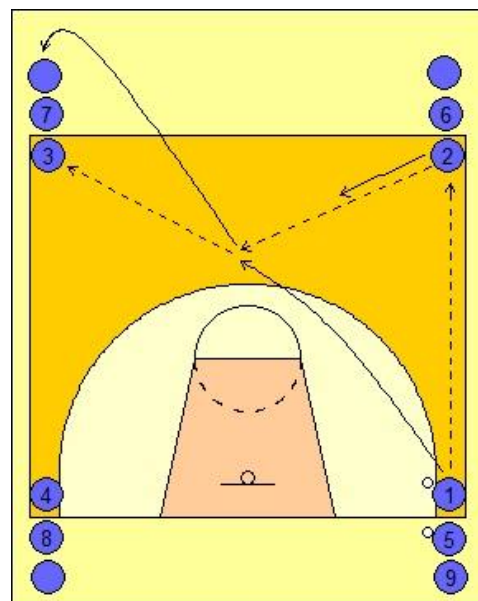


**4 Corner Lay up Drill (Halbfeld)**

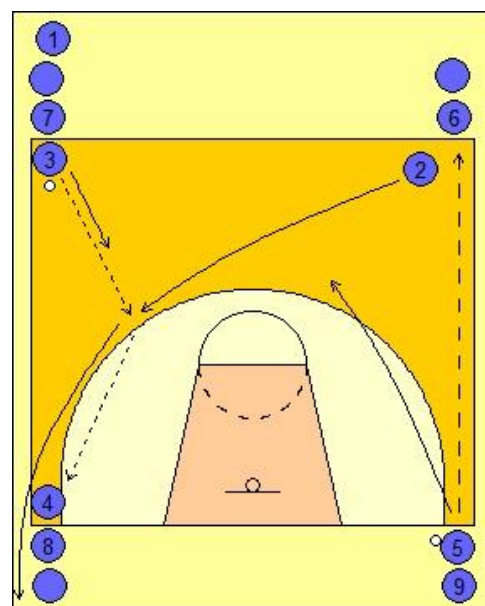
Spieler (optimal)	Spieler (min./max.)	Altersklasse	Bälle	Körbe
 12	 8/16	 U14	 1-2	 1

**Übungsbeschreibung:**

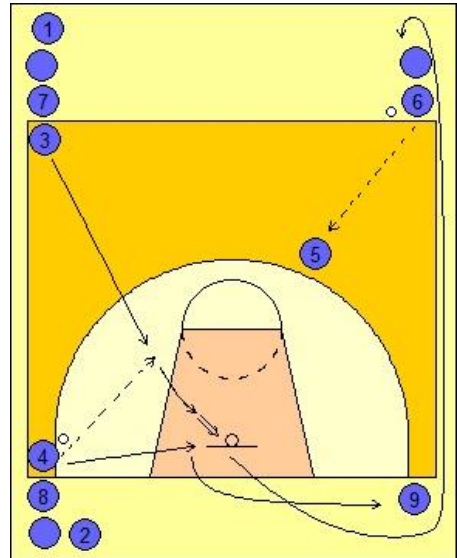
- Die Spieler verteilen sind in alle 4 Ecken des Halbfeldes. Die Gruppe im rechten Corner hat 1 bzw. 2 Bälle.
- O1 passt zu O2, läuft im leichten Bogen diagonal über das Halbfeld und bekommt etwa in der Mitte den Ball von O2 zurück und passt diesen direkt weiter zu O3.
- O1 stellt sich hinter der Gruppe von O3 an, O2 läuft nach dem Pass ebenfalls diagonal über das Halbfeld zur Mitte.



- Dort bekommt er im Lauf den Ball von O3 zugespielt und passt den Ball direkt weiter zu O4.
- Hinter der Gruppe von O4 stellt er sich dann an.
- O3 läuft nach dem Pass in Richtung Korb.
- O5 startet bei 2 Bällen nun den nächsten Durchgang.



- O3 bekommt auf dem Weg zum Korb den Ball von O4 zugespielt und schließt mit Korbleger ab.
- O4 holt den Rebound und pass den Ball zur Startgruppe im rechten Corner und stellt sich dort auch an.
- O3 läuft nach dem Korbleger durch und stellt sich an der rechten Gruppe an der Mittellinie an.



**Variation**

- Ball startet im linken Corner: Spielverkehrt
- Verschiedene Abschlüsse:
  - Korbleger rechts/ links
  - Korbleger Rückwärts
  - Mit Reversedribbling
  - Nah- oder Halbdistanzwurf...

**Lerneffekt/ Ziel der Übung**

- Schnelles genaues Passen und direktes Laufen nach dem Pass.
- Korbleger in diversen Varianten
- Passen in die Bewegung

**Organisation/ Bemerkungen:**

- Bei 8 Spielern mit nur einem Ball, bei 9 od. 10 Spielern den rechten Corner und die rechte Position an der Mittellinie zusätzlich besetzen.
- Der Drill sollte möglichst ohne Dribbling ausgeführt werden, es sei denn das die Variante dies vor gibt.

- Mit diesem Drill können bis zu 16 Spieler in einer Spielfeldhälfte gut bewegt 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	X	(X)				