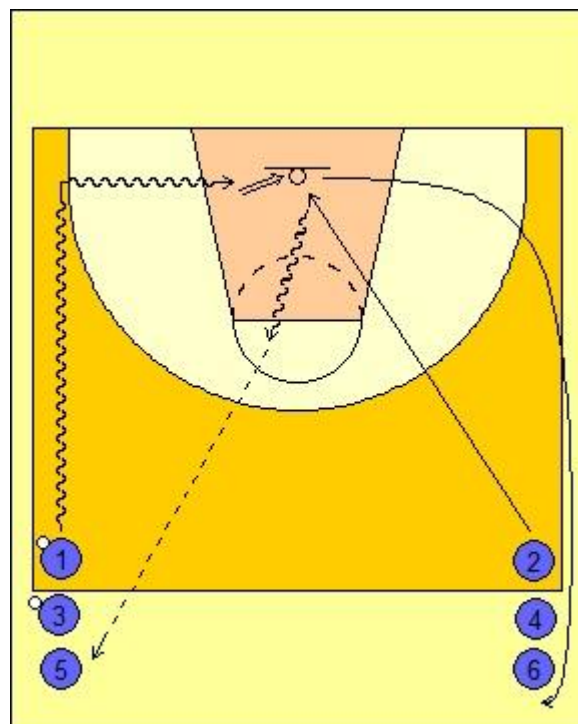


Lay ups über den Corner

Spieler (optimal)  8	Spieler (min./max.)  6/12	Altersklasse  U14	Bälle  2-3	Körbe  1
---	--	--	---	---

Übungsbeschreibung:

- **Aufstellung:** 2 Gruppen an der Mittellinie. Die Bälle sind zunächst auf der linken Seite.
- Der Ball wird nun mit der linken Hand in den Corner gedribbelt, dort macht der Spieler einen Handwechsel (Reverse Dribbling) und schließt dann mit einem Korbleger mit der linken Hand (mit Brett ab).
- Danach stellt sich der Spieler bei der Rebound- Gruppe an. Spieler O2 holt den Rebound und passt den Ball zur linken Gruppe und stellt sich dort auch an.



Variation

- **Bälle auf der rechten Seite**
- **Handwechsel im Corner:**
 - Durch die Beine
 - Hinter dem Rücken
- **Korbleger:**
 - Mit rechts vor dem Korb (ans Brett)
 - Korbleger Rückwärts mit rechts (ans Brett)
 - Korbleger Rückwärts mit links (ans Brett)
 - Kleiner Hakenwurf

Lerneffekt/ Ziel der Übung

- Handwechsel mit verbundenem Tempowechsel
- Korbleger parallel zur Baseline

Organisation/ Bemerkungen:

- Der Rebounder läuft parallel zum Dribbler los und geht nach dem Rebound immer über die Mitte zur anderen Gruppe.
- Bei jedem Handwechsel soll ein Tempowechsel erfolgen.

- Bei allen Korblegervarianten sollen der Ball möglichst lange mit dem Körper geschützt werden.

Durchführung in Trainingsphase:

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

Enthält folgende Elemente:

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