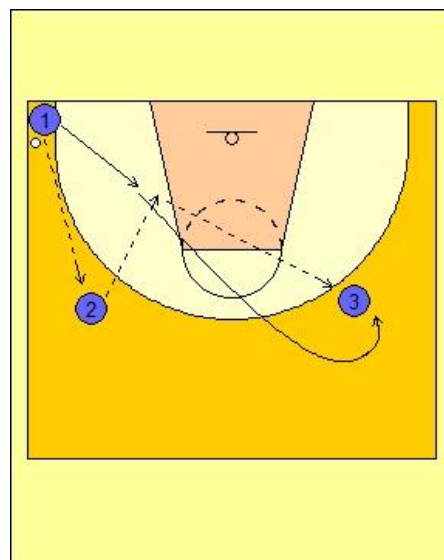


Three players lay up Drill

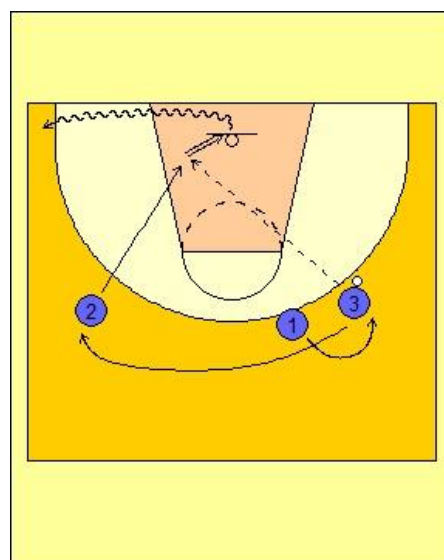
Spieler (optimal)	Spieler (min./max.)	Altersklasse	Bälle	Körbe
 6	 3/6	 U14	 1	 1

Übungsbeschreibung:

- Bei 3 Spielern Aufstellung wie rechts. Bei 6 Spielern jeweils jede Position doppelt besetzen.
- Der Ball startet bei O1 im Corner. O1 passt den Ball zu O2 und läuft nun auf direktem Weg auf O3 zu.
- Wenn O1 sich in etwa auf Höhe von O2 befindet bekommt er den Ball zurück und passt diesen direkt zu O3 weiter.



- O1 stellt sich hinter O3 an.
- O2 startet nach dem Pass in Richtung Korb und bekommt dort den Ball von O3 in die Bewegung zugespielt und schließt mit einem Korbleger ab.
- O3 wechselt auf die Startposition von O2.
- O2 holt seinen eigenen Rebound und dribbelt raus in den Corner.
- Dort beginnt der nächste Durchgang.



Variation

- verschiedene Abschlüsse: Korbleger, Reverse-Korbleger, Powermove, ...
- seitenverkehrt.

Lerneffekt/ Ziel der Übung

- Passen in die Bewegung
- Korbleger
- Warm up

Organisation/ Bemerkungen:

- Es ist darauf zu achten, dass alle Pässe schnell und genau in die Bewegung gespielt 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					