



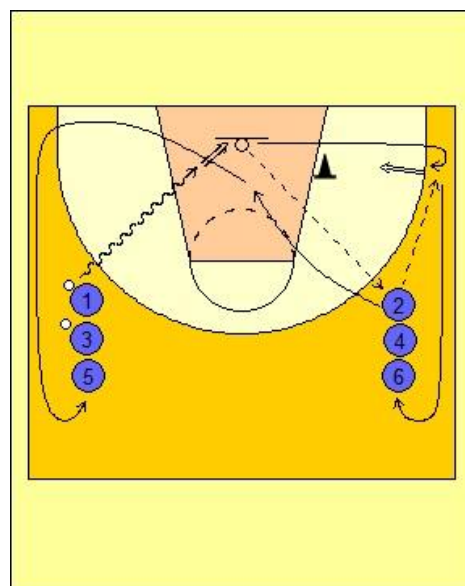


Lay up, pass and shot

Spieler (optimal)  6	Spieler (min./max.)  5/10	Altersklasse  U16	Bälle  2	Körbe  1
---	--	--	---	---

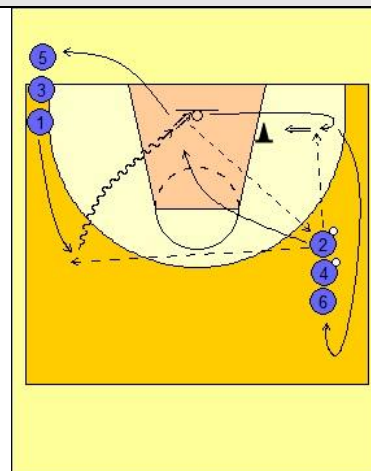
Übungsbeschreibung:

- Die Spieler teilen sich in 2 Gruppen auf und stellen sich links und rechts an der Dreierlinie auf. Die linke Gruppe hat zwei Bälle.
- O1 startet mit einem Penetrationdribbling in die Zone und schließt mit einem Korbleger links ab.
- Danach holt er seinen eigenen Rebound, passt den Ball zu O2, läuft hinter dem Hütchen in den rechten Corner und erhält dort den Ball von O2 zurück.
- O1 fängt den Ball in der Luft und landet mit einem Face up zum Korb und geht direkt zum Wurf hoch.
- O2 holt den Rebound bevor der Ball auf den Boden fällt und stellt sich dann mit Ball an der linken Gruppe an. Der Werfer O1 stellt sich nach dem Wurf an der rechten Gruppe an.



Erweiterte Variante

- Der Ablauf der Variante ist bis auf den Start identisch mit der Beschreibung oben.
- Änderungen:
 - Die Bälle sind bei der rechten Gruppe.
 - Die linke Gruppe steht im Corner und startet von dort auf die linke Flügelposition.
 - O2 passt dort O1 in der Bewegung an. O2 stoppt mit einem Face up zum Korb (ggf. Wurf-täuschung)
- Danach ist der Ablauf identisch mit der Beschreibung oben.



Variation

- Die Bälle starten auf der rechten Seite
- Der Korbleger wird von O1 nur angetauscht und der Ball direkt nach außen (Kick out pass) zu O2 gepasst. Danach erfolgen die gleichen Laufwege.

Lerneffekt/ Ziel der Übung

- Penetrationdribbling
- Korbleger
- Kick out pass
- Face up
- Wurf (Sprungwurf)

Organisation/ Bemerkungen:

Der Dribbler soll mit „Vollspeed“ in die Zone zum Korbleger gehen. Die Pässe sollen fest und genau gespielt werden und der Wurf auf dem Corner schnellstmöglich genommen 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				