




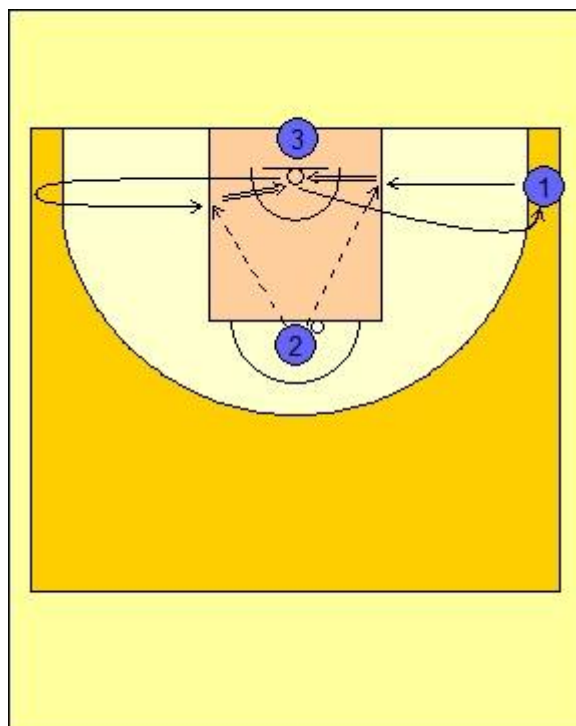


Layup pendel

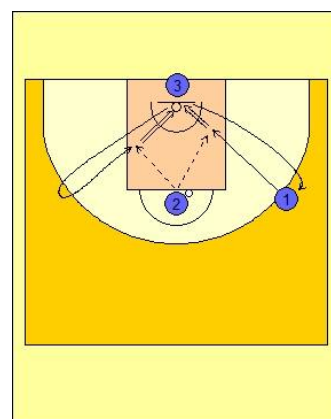
Spieler (optimal)	Spieler (min./max.)	Altersklasse	Bälle	Körbe
 6	 3/6	 U16	 1-2	 1-2

Übungsbeschreibung:

- O1 startet mit dem Drill an einer Seitenlinie, O2 ist Passgeber und O3 Rebounder. Der Drill dauert eine Minute!
- O1 sprintet nun Richtung Korb, bekommt den Ball am Zonenrand und springt maximal hoch zum Korb ab, wer kann mit Dunking oder Brett berühren, und schließt mit einem Korbleger ab.
- O3 holt den Rebound und passt den Ball zu O2.
- O1 sprintet nach dem Korbleger zur anderen Seitenlinie, kehrt um, und bekommt wiederum den Ball in der Bewegung zum Korbleger zugepasst.
- Den Drill mach er nun 1 Minute mit maximaler Power, danach wechseln die Spieler durch. Jeder Spieler 2 Durchgänge.



- Alternativ kann der Winkel zum Korb geändert werden – wie hier z.B. auf 45°.



Variation

- siehe oben
- 1 Minute ist bereits sehr anstrengend, daher die Übungslänge langsam erhöhen (z.B. 90 Sek.)

Lerneffekt/ Ziel der Übung

- Korbleger aus der Bewegung bei großer Anstrengung und maximalem Kraftaufwand.

Organisation/ Bemerkungen:

- Bei kleinen Hallen soll der laufende Spieler jeweils die Hallenwand berühren. Bei der 45° Positionen können auch kleine Kästen zum Abschlagen aufgestellt werden.

- Wichtig sind bei dem Drill genaue Pässe in der Bewegung.
- Der Drill sollte nur **gut aufgewärmt** 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		X			