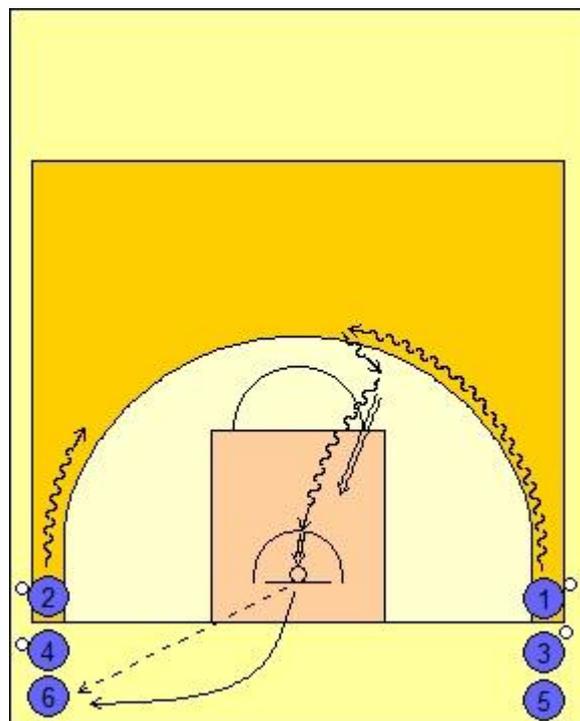


Crossover Lay up or Shoot

Spieler (optimal)  10	Spieler (min./max.)  4/12	Altersklasse  U16	Bälle  4	Körbe  1
---	---	---	--	--

Übungsbeschreibung:

- Die Spieler teilen sich in 2 Gruppen auf, die jeweils mit 2 Bällen im Corner rechts und links starten.
- O1 dribbelt nun mit der rechten Hand längs der Dreierlinie mit hohem Tempo, irgendwo auf dem Weg zur Korb-Korb-Linie stoppt der Spieler die Bewegung durch ein Crossover Dribbling durch die Beine ab, um dann mit einem Wurf oder Korbleger abzuschließen.
- Danach holt er seinen eigenen Rebound, passt den Ball zu anderen Gruppe du stellst dich dort an.
- Nach dem Abschluss startet O2 mit der linken Hand dribbelnd und führt den Drill von der anderen Seite aus.



Variation

- Als Variation kann man einen Verteidiger mitlaufen lassen, der unbedingt den Durchbruch über die Mitte verhindern soll, so dass der Spieler nun praxisnah den Crossover einsetzen muss.

Lerneffekt/ Ziel der Übung

- Richtungswechsel,
- Dribbling, Handwechsel (Ballhandling)
- Abschluss: Wurf oder Lay up
- Schnelligkeit
- Fake (Laufwegtäuschung)

Organisation/ Bemerkungen:

- Bei dem Drill kommt es auf die Schnelligkeit und Ballsicherheit beim Richtungswechsel durch das Crossoverdribbling an, um dadurch im Spiel den Verteidiger ins Leere laufen zu lassen.
- Danach soll ein schneller Abschluss gesucht werden, so dass der Verteidiger keine Möglichkeit mehr hat einzugreifen.

- Da der Drill einen harten Richtungswechsel beinhaltet, sollte der Drill nur im aufgewärmtem Zustand durchgeführt 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	X				