



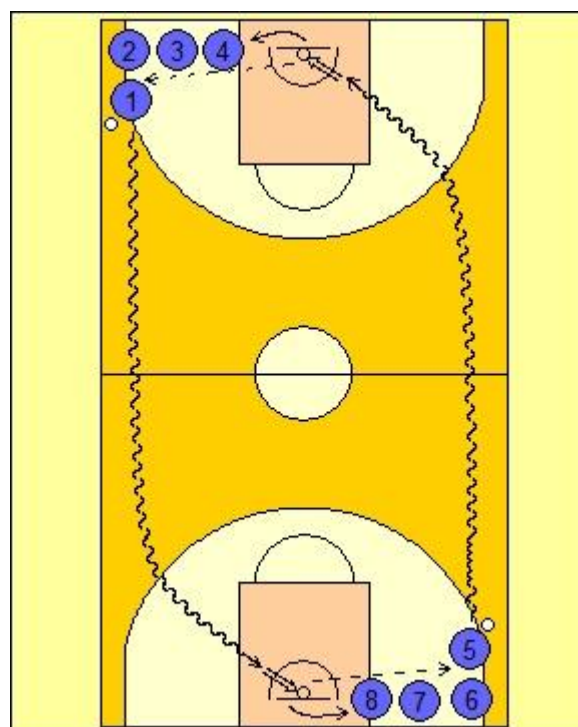


51 Lay ups

Spieler (optimal)  10	Spieler (min./max.)  6/12	Altersklasse  U16	Bälle  2-4	Körbe  2
--	--	--	---	---

Übungsbeschreibung:

- **Wichtig: Bedingung für diesen Drill ist, dass jeder Spieler technisch in der Lage ist sicher einen Korbleger zu verwandeln.**
- Die Spieler teilen sich in 2 Gruppen auf und starten jeweils mit 1-2 Bällen jeweils im rechten Corner.
- Die jeweils ersten Spieler dribbeln parallel los über das ganze Feld und schließen auf der anderen Seite mit einem Korbleger rechts ab, holen den Rebound und passen den Ball zu nächsten freien Spieler ohne Ball. Dieser fordert den Ball mit dem Ausruf „Ball“ rechtzeitig an.
- Ziel ist es nun, dass das Team 51 Korbleger in Folge erfolgreich verwandelt. Ist ein Korbleger daneben wird wieder bei null gestartet.



Variation

- Seitenverkehrt mit Korbleger von links
- Anzahl der Bälle können variiert werden. Bei 10 oder mehr Spielern können auch 6 Bälle verwendet werden.

Lerneffekt/ Ziel der Übung

- Korbleger sicher verwandelt
- Konzentration auf den Abschluss
- Teambuilding

Organisation/ Bemerkungen:

Neben dem Üben von einfachen, sicheren Korblegern kann der Drill auch als Teambuildingmaßnahme genutzt werden. Ist von einem Spieler der Korbleger nicht drin, sollen die anderen Spieler lernen diesen Spieler aufzubauen und ihn NICHT zu beschimpfen.

Der Drill soll mit einer hohen Geschwindigkeit durchgeführt werden. Korbleger in „Zeitlupe“ sind nicht erwünscht, weil nicht „Spielnah“!!

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					