



1-Step Lay up / 1 Dribble Lay up

Spieler (optimal) 6	Spieler (min./max.) 1/10	Altersklasse U8	Bälle 1-5	Körbe 1-5
--------------------------------------	---	----------------------------------	----------------------------	----------------------------

Übungsbeschreibung:

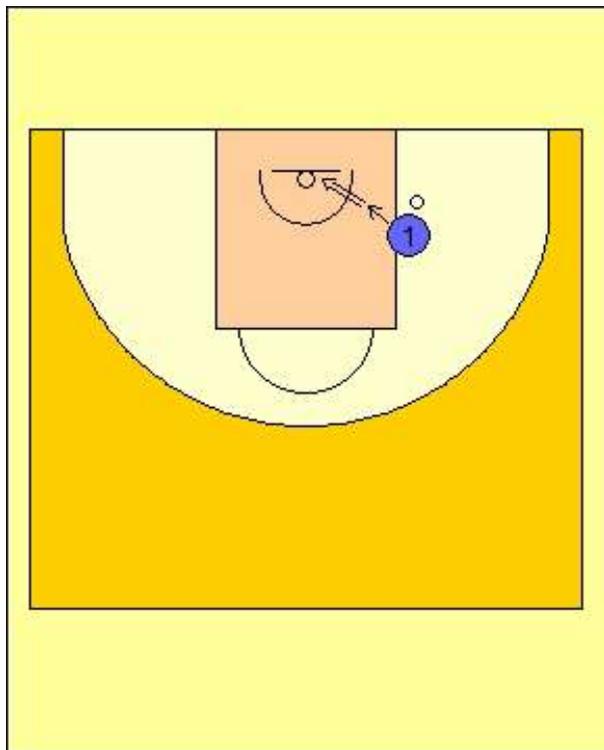
Je nach vorhandenen Körben gehen 1-3 Spieler auf einen Korb mit 1-2 Bällen

1) 1-Step Lay Up – Footwork Emphasis

- Der Spieler O1 stellt sich am rechten Zonenrand auf. Dort steht er in Schrittstellung, dass heißt der rechte Fuß – da wo auch der Ball ist, ist vorne, der andere Fuß ist zurückgesetzt. Das Gewicht ist auf dem vorderen Fuß. Der Spieler geht etwas in die Knie – der Körperschwerpunkt wird nach unten verlagert.
- Nun setzt der Spieler den hinteren, linken Fuß nach vorne und springt auf diesem Bein direkt ab, führt den Ball nach oben und wirft den Ball mit Brett in den Korb.

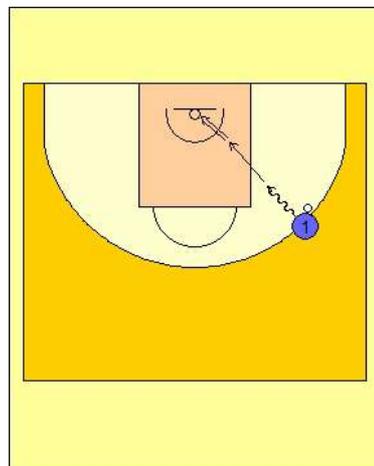
2) 1-Step Lay Up- Eyes and Hip Pocket Emphasis

- Wie oben nur soll jetzt der Spieler folgende Punkte ebenfalls umsetzen:
- Der Blick ist von Beginn an auf den Korb fixiert – der Blick geht also nach oben!
- Der Ball wird in der rechten „Balltasche“ direkt an der Hüfte während der Bewegung gesichert und schwingt nicht auf die andere Seite.



3) 1 Dribble Lay Up

- Als nächstes startet der Spieler – je nach Schrittlänge – etwa an der Dreierlinie.
- Der Spieler nimmt wiederum die Schrittstellung ein – rechte Seite rechter Fuß vorne -, geht etwas in die Knie. Der Ball wird auf der rechten Seite neben dem Körper gehalten.
- Nun setzt der Spieler wieder den linken Fuß nach vorne. Gleichzeitig presst er den Ball zu einem Dribbling auf den Boden, so dass der Ball und der linke Fuß zeitgleich den Boden berühren.
- Danach nimmt der den Ball auf, sichert diesen in der rechten Balltasche und vervollständigt die Schrittfolge mit dem rechten Fuß gefolgt von dem linken Fuß, auf dem direkt zum Korbleger abgesprungen wird.



Variation

- Rechte und linke Seite. Linke Seite alles seitenverkehrt

Lerneffekt/ Ziel der Übung

- Fußarbeit beim Korbleger (Einführung)
- Balltasche und Blickrichtung beim Korbleger

Organisation/ Bemerkungen:

- Der große Unterschied zu er „normalen“ Einführung ist der Stand. Es wird nicht in einer parallelen Schrittstellung begonnen, sondern in einer versetzten Schrittstellung. So ist es für den Spieler zunächst leichter den richtigen Fuß für den Start zu wählen.
- Merke: rechte Hand = rechter Fuß vorne zum Start und das Gewicht auf den vorderen Fuß!

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					