

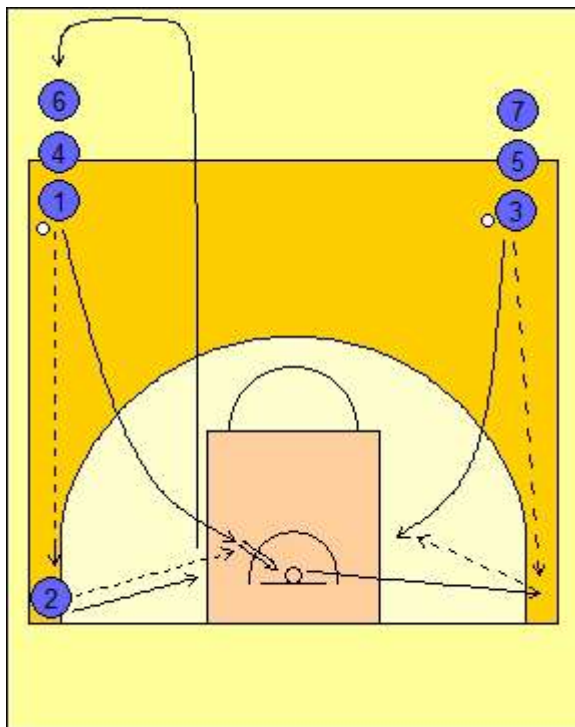


Give and go Lay ups right/left

Spieler (optimal) 7	Spieler (min./max.) 5/12	Altersklasse U14	Bälle 2	Körbe 1
-------------------------------	------------------------------------	----------------------------	-------------------	-------------------

Übungsbeschreibung:

- Aufstellung wie rechts.
- Der Drill beginnt auf der Seite, auf der der Spieler O2 im Corner steht.
- O1 passt den Ball zum Spieler im Corner (O2), läuft zu Korb und bekommt den Ball per Pass von O2 zurück und macht einen Korbleger.
- O2 holt den Rebound und stellt sich auf der Seite an, auf der er im Corner gestanden hat.
- O1 läuft nach dem Korbleger durch in den anderen Corner und erhält dort von O3 den Ball.
- O3 läuft jetzt zum Korb und erhält den Ball per Pass von O3 durch, um einen Korbleger zu machen.
- O1 holt den Rebound...
- Der Drills wird im Kontinuum fortgesetzt.



Variation

- Anstatt eines Korblegers soll der Spieler den Ball in der Luft annehmen, landen und direkt einen Wurf vom Zonenrand nehmen.

Lerneffekt/ Ziel der Übung

- Give and go
- Korbleger rechts / links kombiniert
- Variation: Werfen nach Pass

Organisation/ Bemerkungen:

- Der Drill soll ohne Dribbling umgesetzt werden.

- Pässe sollen in die Bewegung gespielt 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				