

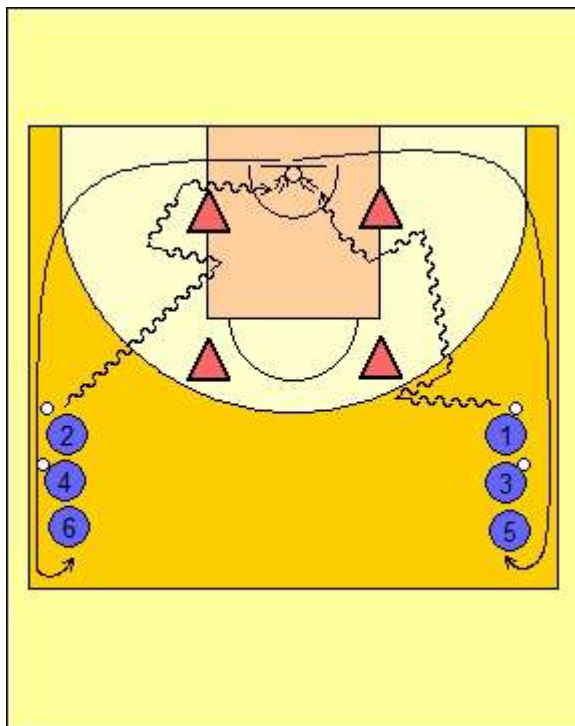


Zone Drive Lay-ups

Spieler (optimal) 6	Spieler (min./max.) 4/12	Altersklasse U16	Bälle 2-4	Körbe 1
-------------------------------	------------------------------------	----------------------------	---------------------	-------------------

Übungsbeschreibung:

- Es werden 4 Kästen, Pylonen oder andere Hindernisse wie rechts aufgestellt.
- Nun sollen die Spieler abwechselnd von rechts und von links mit verschiedenen Handwechselln und Wegen zum Korb dribbeln, um dort mit einem Korbleger abzuschließen.
- Danach holen sie ihren eigenen Rebound und stellen sich auf der anderen Seite an.



Variation

- Die Spieler sollen eigene Wege und Bewegungen ausprobieren oder der Trainer gibt bestimmte Wege, Fakes und Bewegungen vor.
- Die Lage der Hindernisse kann variiert werden.

Lerneffekt/ Ziel der Übung

- Ballhandling
- Korbleger
- Training von Dribbelbewegungen und Fakes Richtung Korb, um mit einem Korbleger abzuschließen.
- Guter Drill, um das Penetrationdribbling gegen eine Zonenverteidigung zu trainieren.

Organisation/ Bemerkungen:

- Achte darauf, dass erst dann den nächste Spieler startet, wenn der andere Spieler nach dem Wurf seinen Ball wieder gesichert hat. Die Spieler starten immer abwechselnd rechts und links.

- Die Spieler sollen immer andere Wege finden, Fakes, Crossover Dribblings, Spin-moves oder andere Optionen nutzen und jedes Mal mit einem konzentrierten, sicheren Korbleger abschließen.
- Die Bewegungsabläufe sollen mit der Zeit schneller werden, die Fakes glaubhaft.

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					