

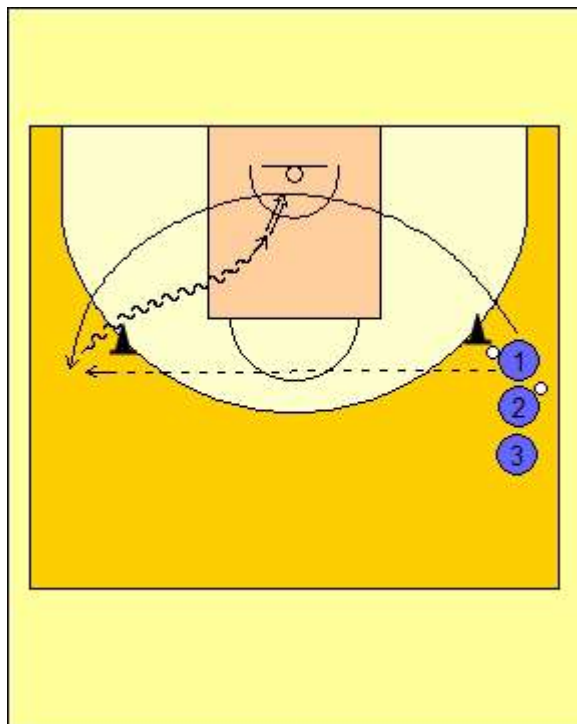


Sprint and Lay up Drill

Spieler (optimal) 5	Spieler (min./max.) 3/10	Altersklasse U12	Bälle 2-4	Körbe 1-2
-------------------------------	------------------------------------	----------------------------	---------------------	---------------------

Übungsbeschreibung:

- 3-5 Spieler gehen jeweils mit 2 Bällen auf einen Korb. 2 Pylonen werden an der Dreierlinie (45°) aufgestellt.
- O1 rollt nun den Ball parallel zur Baseline auf die andere Seite, sprintet unter dem Korb durch zur anderen Seite, um dort den Ball aufzunehmen bevor dieser ins „Aus“ rollt.
- Danach macht er mit hoher Geschwindigkeit einen Korbleger, holt seinen eigenen Rebound und stellt sich wieder hinten an.
- Der nächste Spieler startet, wenn der erste Spieler den Korbleger macht.



Variation

- seitenverkehrt

Lerneffekt/ Ziel der Übung

- Sprintübung
- Ball aufnehmen
- Schneller Korbleger

Organisation/ Bemerkungen:

- Der Ball soll mit der passenden Geschwindigkeit gerade gerollt werden, so dass der Spieler sich wirklich ins Zeug legen muss, um den Ball zu erreichen.

- Als Trainer darauf achten, dass keiner über rollende Bälle stolpert (alle anderen Bälle werden solange festgehalten).

Durchführung in Trainingsphase:

Enthält folgende Elemente:

Warm up	Warm up2 (2. Übung)	Mitte	Ende	Cooldown	Dribbling/ Ballhandling	Passen/ Fangen	Lay up	Wurf	Schnelligkeit	Koord.	Defense	Spiel
	X	X			X		X		X	X		