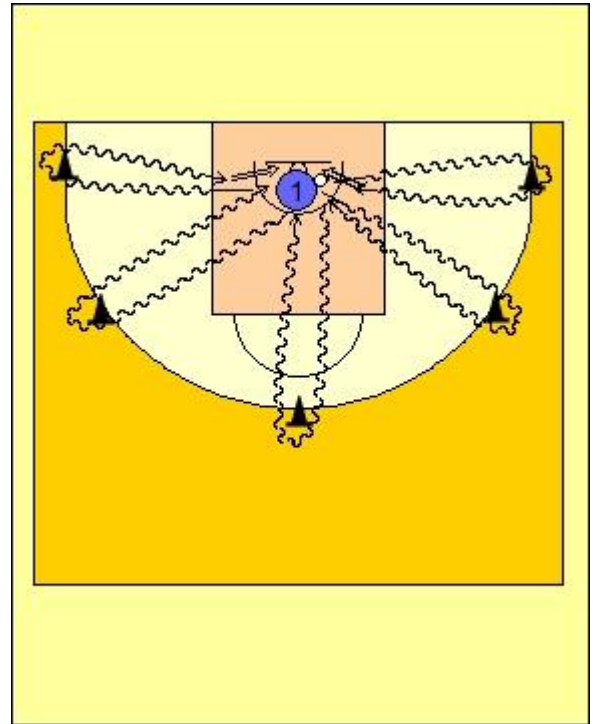


Time lay up's

| | | | | |
|--|--|---|--|--|
| Spieler (optimal)  3 | Spieler (min./max.)  1/6 | Altersklasse  U12 | Bälle  1-3 | Körbe  1-3 |
|--|--|---|--|--|

Übungsbeschreibung:

- Der Spieler O1 startet unter dem Korb.
- Er hat die Aufgabe in möglichst kurzer Zeit alle 5 Pylonen (Hütchen) zu um dribbeln und nachher jeweils einen Korbleger zu machen.
- Sollte dieser daneben sein, muss er das Hütchen samt Korbleger solange wiederholen bis der Ball drin ist.
- Der Coach nimmt die Zeit vom Startsignal bis zum letzten 5. Erfolgreichen Korbleger. Der Spieler erhält die Zeit vom Coach zum Vergleich.
- Danach startet der nächste Spieler mit dem gleichen Drill.



Variation

- Ein Korb mit 2-3 Spieler oder bei mehreren Spielern weitere Körbe besetzen. An jedem Korb muss eine Zeitnahme vorhanden sein.
- Jeder Spieler macht direkt 2 Durchgänge in Folge, also 10 erfolgreiche Korbleger.

Lerneffekt/ Ziel der Übung

- Korbleger unter Zeitdruck sicher erzielen.
- Dribbling
- Spielgeschwindigkeit
- Schnelligkeit

Organisation/ Bemerkungen:

- Je nach Spieleranzahl 2-3 Spieler pro Korb. Dort werden 5 Hütchen sowie ein Ball und eine Stoppuhr benötigt.

- Durch die genommenen Zeiten könnten die Spieler ihre Ergebnisse im Wettbewerb vergleichen oder sich bei weiteren Durchgängen selbst verbessern.
- Fehlwürfe werden durch eine „Strafrunde“ zeitlich bestraft – jeder Spieler soll aber trotz Fehlwurf den Durchgang bestmöglich zu Ende bringen.

Durchführung in Trainingsphase:

Enthält folgende Elemente:

| Warm-up | Warm up2 (2. Übung) | Mitte | Ende | Cool down | Dribbling/ Ballhandling | Passen/ Fangen | Lay up | Wurf | Kond. | Koord. | Defense | Spiel |
|---------|---------------------|-------|------|-----------|-------------------------|----------------|--------|------|-------|--------|---------|-------|
| | | X | X | | X | | X | | X | X | | |