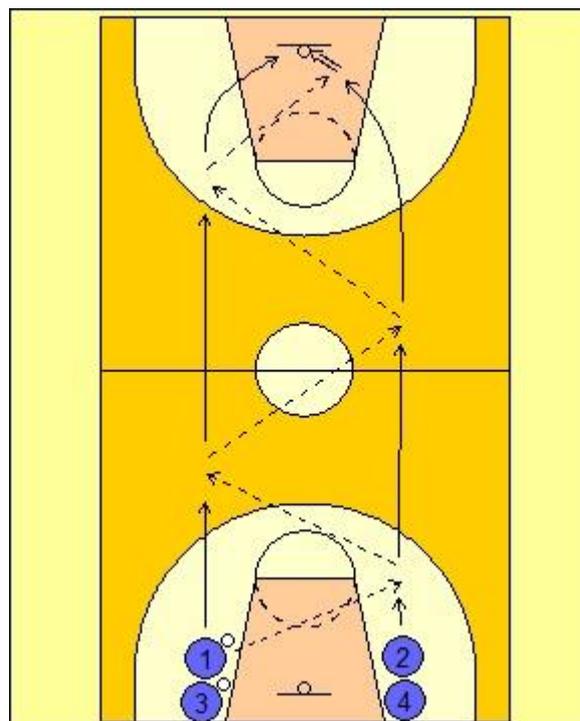


Doppelpass – Lay up

Spieler (optimal)  6	Spieler (min./max.)  4/12	Altersklasse  U12	Bälle  2-6	Körbe  1
--	---	---	--	--

Übungsbeschreibung:

- Aufstellung in 2 Reihen unter einem Korb / Abstand der Gruppen wenigstens Zonenbreite
- Nun passen sich Spieler O1 und O2 über das ganze Feld zu und laufen dabei zum anderen Korb (ohne Dribbling)
- Abschluss Korbleger von dem Spieler, der den Ball in der Zone zugepasst bekommt.
- Der andere Spieler holt den Rebound
- Danach außen herum zurück und anstellen.



Variation

- Abstand zwischen den beiden Spielern vergrößern oder verkleinern
- Schnelles weiterpassen (den Ball direkt nach dem Erhalt zurückpassen – ohne „durchladen“ und ohne die 2 Schritte auszunutzen).

Lerneffekt/ Ziel der Übung

- Passen in den Lauf
- Fangen und Passen in der Bewegung
- Korbleger nach Anspiel

Organisation/ Bemerkungen:

- Auf Technik achten: Der Spieler nimmt den Ball in der Laufft an und darf danach maximal 2 Schritte machen und muss dabei zurückpassen.
- Schnelles weiterpassen

- Nie nach hinten passen (der Spieler ohne Ball muss nach dem Pass zusehen, dass er seinen Mitspieler überholt)
- Auf Schrittfehler achten!!

Durchführung in Trainingsphase:

Warm up	Warm up2 (2. Übung)	Mitte	Ende	Cooldown
X				

Enthält folgende Elemente:

Dribbling/ Ballhandling	Passen/ Fangen	Lay up	Wurf	Kond.	Koord.	Defense	Spiel
	X	X					