



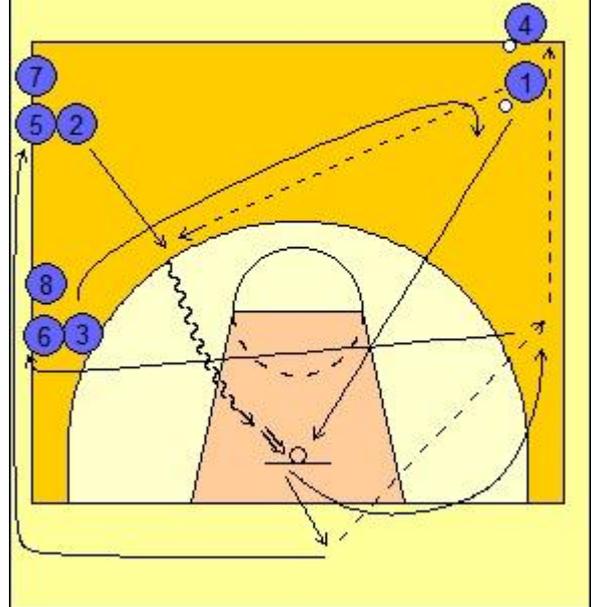
## Pass and Lay up Drill 2

**Spieleranzahl: 8 Spieler**

**Benötigte Hilfsmittel: Halbfeld, 2 Bälle**

**Übungsablauf:**

- Aufstellung in 3 Gruppen. Die 1. Gruppe besteht aus genau 2 Spielern mit Ball. Alle weiteren Spieler verteilen sich auf die beiden gegenüberliegenden Seitenlinie Aufstellung nehmen. Eine Gruppe in Verlängerung der Freiwurflinie, die andere in der Nähe der Mittellinie.
- Spieler O1 passt zu O2, der sich bereits vorher Richtung 3-Punkte-Linie bewegt und den Ball dort bekommt. Abschluss Korbleger.
- Spieler O1 ist nach seinem Pass für den Rebound zuständig.
- Ist der Ball am Brett beginnt O4 mit derselben Übung.
- O2 läuft nach dem Korbleger auf die rechte Seite heraus und bekommt dort den Ball von O1 zugepasst, der einen Baselineinwurf macht.
- Zum Zeitpunkt des Einwurfs läuft Spieler O3 diagonal zur ehemaligen Position der O1.
- O2 passt nach Erhalt des Passes von O1 zu O3, der inzwischen an seiner neuen Position angekommen ist.
- Danach läuft O2 parallel zu Baseline zur ehemaligen Gruppe von O3.
- O1 läuft nach dem Pass außen herum zur ehemaligen Position von O2 und stellt sich dort an.



**Variation**

- Spiegelverkehrt
- Abschluss Mitteldistanzwurf

**Lerneffekt/ Ziel der Übung**

- Komplexe Übungsform durchführen
- Konzentration
- Passen und Korbleger

**Organisation/ Bemerkungen:**

- Achtung kreuzender Verkehr (Die Spieler müssen die Augen aufhalten und beim Laufen und Passen auf ihre Mitspieler achten).
- Wenn die Lauf- und Passwege klar sind das Tempo steigern.

**Durchführung in Trainingsphase:**

- Warm up

**Altersklassen:**

- U14/U16

**Enthält folgende Elemente:**

- Passen
- Laufen
- Korbleger