



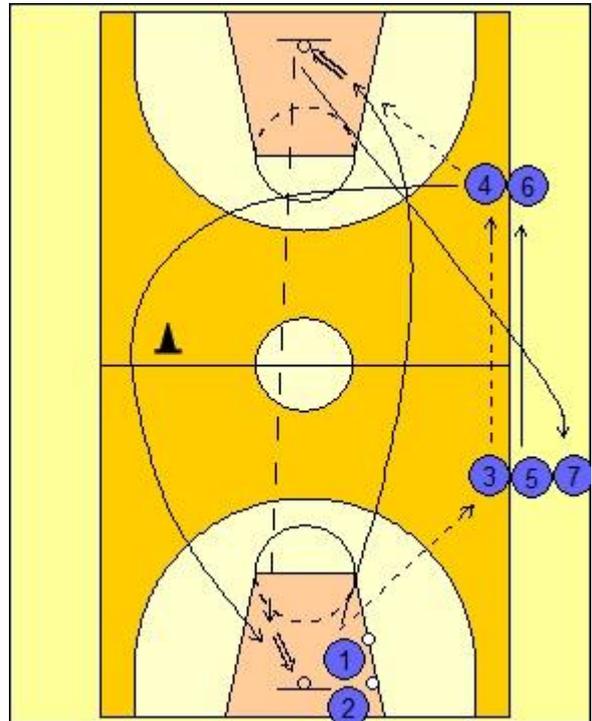
## 4 Minuten Lay up Drill

**Spieleranzahl:** 6 (optimal 7 Spieler)

**Benötigte Hilfsmittel:** ganzes Feld, 2 Bälle

**Übungsablauf:**

- Aufstellung wie rechts. Auf der 1. Outlet Position sollten wenn möglich 3 Spieler stehen.
- Spieler O1 passt den Ball zu O3 und rennt zum anderen Korb. Währenddessen passt O3 den Ball zu O4. O4 passt den Ball in den Lauf von O1, der mit Korbleger abschließt.
- O4 läuft nach dem Pass um die Pylone an der Mittellinie zu anderen Korb. O1 holt seinen eigenen Rebound und spielt einen langen Pass zu O4, der mit Korbleger abschließt.
- O3 geht nach dem Pass eine Station weiter und stellt sich hinter O4 an. O1 stellt sich nach dem Pass auf der 1. Outlet Position hinter O3 an.
- Spieler O2 startet, wenn O1 auf der anderen Seite den Korbleger macht.

**Variation**

- Zum Einüben der Laufwege die Übung erst mal normal durchführen.
- Danach sollen in 4 Minuten möglichst viele Körbe erzielt werden. Pässe, die ins Aus gehen, zählen als nicht getroffen.
- Vorgaben:
  - 82 Treffer
  - 70 gut
  - 65 ok.

**Lerneffekt/ Ziel der Übung**

- Passen/ auch lange Pässe
- Korbleger unter Belastung

**Organisation/ Bemerkungen:**

- Die Übung kann auch mit 6 Spielern durchgeführt werden. Dabei muss sich O1 nach dem langen Pass allerdings beeilen, um auf seine neue Position zu kommen.
- Bei mehr als 9 Spielern kann auch ein dritter Ball dazu genommen werden.

**Durchführung in Trainingsphase:**

- Mitte (aufgewärmt)

**Altersklassen:**

- Ab U16 (evtl. U14, kommt darauf an, ob die Spieler den langen Pass spielen können)

**Enthält folgende Elemente:**

- Korbleger (unter Belastung)
- Passen
- Kondition