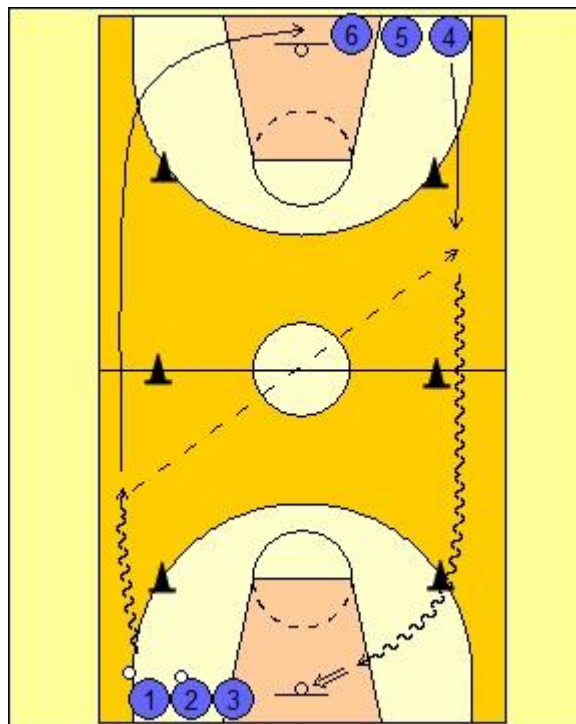


Querpass + Lay up

Spieler (optimal)	Spieler (min./max.)	Altersklasse	Bälle	Körbe
8	6/12	U14	2	2

Übungsbeschreibung:

- 2 Gruppen stellen sich in den diagonalen Corners auf. Eine Gruppe hat 2 Bälle.
- Die jeweils ersten Spieler der Gruppe dribbeln bzw. laufen parallel los.
- Sobald die erste Pylone bzw. Fahnenstange erreicht ist, ist es das Ziel das der Dribbler (O1) einen Querpass zu O4 spielt, so dass dieser den Ball im Lauf (ohne zu stoppen) fangen kann.
- Nach dem Pass läuft O1 weiter außen um die Fahnenstangen herum und stellt sich an der anderen Gruppe an.
- O4 dribbelt nach dem Ballerhalt zum anderen Korb und schließt mit Korbleger ab. Danach holt er seinen eigenen Rebound und passt den Ball zum nächsten Spieler der Gruppe und stellt sich hinten an.



Variation

- Links und rechts herum (entsprechend Korbleger links bzw. rechts)

Lerneffekt/ Ziel der Übung

- Timing beim Passen
- Passen und Fangen in der Bewegung

Organisation/ Bemerkungen:

- 6 Fahnenstangen

Durchführung in Trainingsphase:

Enthält folgende Elemente:

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