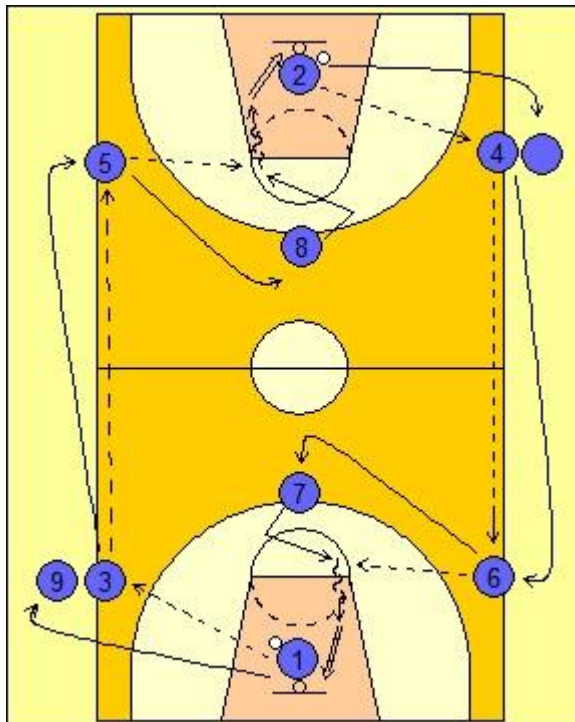


Follow your pass lay up drill

Spieler (optimal)  8	Spieler (min./max.)  8/12	Altersklasse  U14	Bälle  2-4	Körbe  2
--	---	---	--	--

Übungsbeschreibung:

- Aufstellung: Jeweils ein Spieler mit Ball unter den jeden Korb. Außerdem werden jeweils links und rechts die Outlets besetzt sowie jeweils ein Spieler mittig an der 3-Punkte-Linie positioniert.
- Beide Spieler beginnen die Übung gleichzeitig. O1 passt den Ball zu O3 und stellt sich an der Position an, wo er hingepasst hat (alte Position von O3). O3 passt zu O5 und folgt seinem Pass und stellt sich an die alte Position von O5.
- O8 macht eine Laufwegtäuschung, bietet sich zu O5 hin an und bekommt den Ball in die Bewegung zu Korb gepasst. Danach stellt sich O5 an die Dreierlinie und O8 holt seinen eigenen Rebound und beginnt die Übungen auf der anderen Seite.
- O2 führt die Übung auf der anderen Seite entsprechend parallel aus.



Variation

- Die Übung wird mit 4 Bällen gestartet (10 Spieler werden benötigt). Es starten unter jedem Korb jeweils 2 Spieler mit Ball. Der 2. Spieler startet dann, wenn der Pass entlang der Seitenlinie angekommen ist.
- Übung rechts herum durchführen
- Abschluss Wurf: Den Ball wiederum in der Bewegung annehmen, abstoppen und am Zonenrand einen Sprungwurf nehmen.
- Der Pass zum Korbleger soll so gespielt werden, dass der Spieler kein Dribbling mehr durchführen muss.

Lerneffekt/ Ziel der Übung

- Passen/ Passen in die Bewegung
- Korbleger
- Warm up

Organisation/ Bemerkungen:

- Achte auf die saubere technische Ausführung von Pässen, Fakes und Stopps.
- Besonders die Pässe in die Bewegung müssen gut getimt und auf die angezeigte Hand des Spielers gepasst werden.

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	(x)				