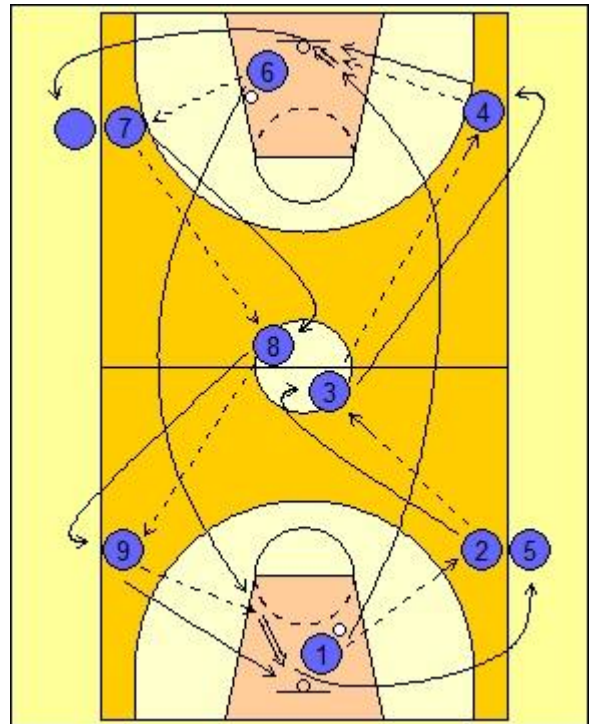


Lay up Warm up Drill

Spieler (optimal)	Spieler (min./max.)	Altersklasse	Bälle	Körbe
10	10/14	U12	2	2

Übungsbeschreibung:

- **Aufstellung wie rechts.**
- **Die Spieler am Korb haben jeweils einen Ball und beginnen parallel. (Nur) beim Start wird der Ball einmal ans Brett getippt, der Rebound geholt und mit dem Pass auf O2 bzw. O7 begonnen.**
- **Nach dem Pass laufen O1 und O6 auf der Außenbahn zum anderen Korb.**
- **Der Ball wird in der Zwischenzeit von O2 auf O3 auf O4 (auf der anderen Seite von O7 auf O8 auf O9) gepasst.**
- **Die Spieler O4 bzw. O9 passen nun wieder den Läufer O1 bzw. O6 den Ball so in die Bewegung, das er möglichst ohne Dribbling einen Korbleger machen kann.**
- **Die beiden Spieler, die den Korbleger gemacht haben laufen durch und stellen sich jeweils auf dem rechten Outlet auf.**
- **Die letzten Passgeber (also O4 und O9) gehen nach ihrem Pass zum Rebound und beginnen die Übung erneut. Alle anderen Spieler gehen nach ihrem Pass eine Station weiter.**



Variation

- Links herum
- Übung wird durchgeführt ohne das ein Ball den Boden berührt.

Lerneffekt/ Ziel der Übung

- Passen
- Korbleger

Organisation/ Bemerkungen:

- Ziel der Übung ist es mit einem möglichst hohem Tempo genaue Pässe zu spielen und Spieler in der Bewegung zum Korbleger anzuspielen.

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					