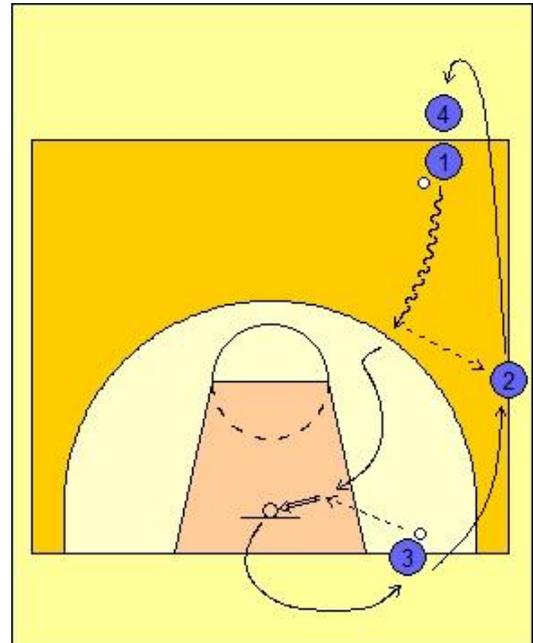


Pass – cut – Lay up Drill

Spieler (optimal)	Spieler (min./max.)	Altersklasse	Bälle	Körbe
 4	 3/4	 U12	 2	 1

Übungsbeschreibung:

- Die Spieler besetzen die Positionen wie rechts abgebildet. Bei nur drei Spielern pro Korb steht an der Mittellinie nur ein Spieler.
- Spieler O1 dribbelt bis zur 3-Punkte-Linie und passt den Ball zu O2, macht dann eine Laufwegtäuschung verbunden mit einem Tempowechsel und bekommt am Zonenrand den Ball von O3 so zugepasst, das O1 mit einem Korbleger abschließen kann.
- O2 passt den Ball zu O4 (bei 3 Spielern dribbelt O2 zur Mittellinie und beginnt dort selber mit der Übung), O3 wechselt zu der alten Position von O2 und O1 holt seinen eigenen Rebound und nimmt die alte Position von O3 ein.



Variation

- Linke und rechte Seite
- Anstatt des Korblegers den Ball fordern und einen Wurf nehmen.
- Einüben verschiedener Moves (z.B. Reserve Dribbling – 360° Drehung – Abschluss Korbleger

Lerneffekt/ Ziel der Übung

- Korbleger mit anpassen in der Bewegung
- Laufwegtäuschung
- Schnelles Passen und fangen

Organisation/ Bemerkungen:

- Siehe oben

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	(X)				