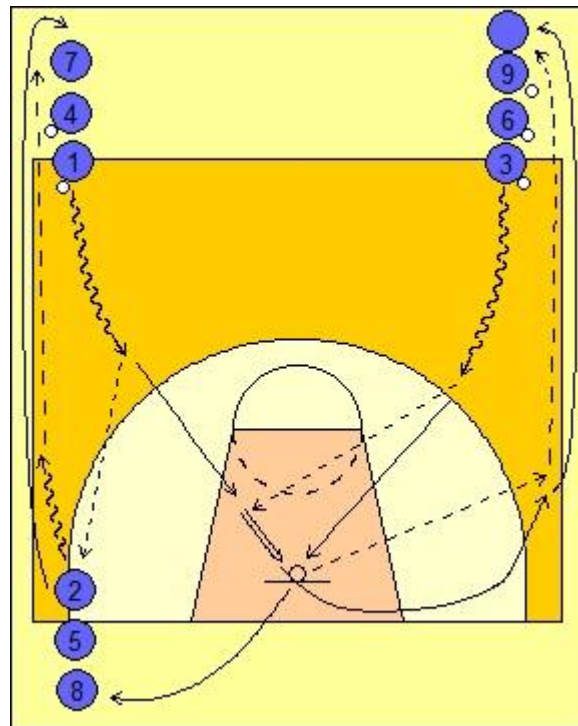


2 balls lay up drill

Spieler (optimal)  9	Spieler (min./max.)  8/12	Altersklasse  U14	Bälle  4-5	Körbe  1
---	--	--	---	---

Übungsbeschreibung:

- Die Spieler stellen sich in 3 Gruppen wie rechts dargestellt auf. Die Bälle sind an der Mittellinie.
- Die Spieler O1 und O3 dribbeln parallel los. Kurz vor der 3-Punkte-Linie passt O1 zu O2 in den Corner.
- Spieler O3 passt O1 den Ball zu sobald dieser seinen Ball gepasst hat. Ziel ist eine möglichst kurze Reaktionszeit von O1.
- O1 schließt mit einem Korbleger ab, O3 holt den Rebound und passt den Ball zu O1, der sich auf dem rechten Outlet anbietet.
- O1 passt den Ball dann zum nächsten Spieler der Gruppe auf seiner Seite.
- Wechsel der Positionen: O2 passt den Ball zu O7 und stellt sich auch dort an. O3 stellt sich nach dem Outletpass hinter O8 an. O1 stellt sich hinter O9 an.



Variation

- Linke Seite
- Es können bestimmte Passvarianten vorgegeben werden: Einhandpass, Bodenpass,...

Lerneffekt/ Ziel der Übung

- Schnelle Reaktion
- Passen und fangen in der Bewegung in kurzer Folge

Organisation/ Bemerkungen:

- O1 muss die Zeit gegeben werden nach seinem Pass wenigstens den Kopf zu drehen, um den Pass von O3 zu erhalten, daher die Regel: O3 darf erst passen, wenn der andere Ball die Hand von O1 verlassen hat.

Durchführung in Trainingsphase:

Warm up	Warm up2 (2. Übung)	Mitte	Ende	Cooldown
X				

Enthält folgende Elemente:

Dribbling/ Ballhandling	Passen/ Fangen	Lay up	Wurf	Kond.	Reaktion	Defense	Spiel
X	X	X			X		