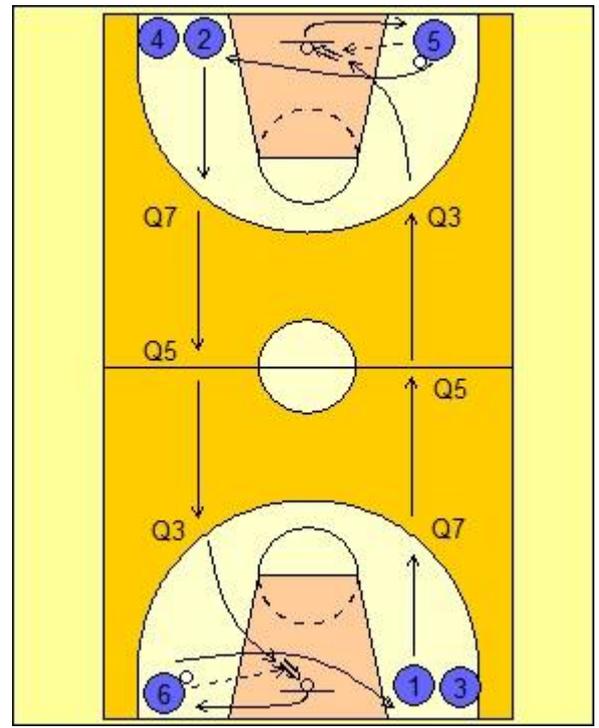


Quiver and lay up drill

Spieler (optimal)	Spieler (min./max.)	Altersklasse	Bälle	Körbe
 8	 6/10	 U14	 2	 2

Übungsbeschreibung:

- Jeweils links neben dem Brett stellen sich auf jeder Spielfeldseite 2 Gruppen auf. Jeweils auf der rechten Seite steht ein Spieler mit Ball.
- Die beiden ersten Spieler der beiden Gruppen starten parallel. Sie laufen bis zur 3er Linie und quivern dort mit 7 Kontakten auf der Stelle, anschließend laufen die weiter bis zur Mittellinie, an der sie 5 Kontakte quivern und laufen dann bis zur 3er- Linie, um dort mit 3 Kontakten kurz zu quivern.
- Danach schneiden sie zu Korb und bekommen den Pass von O5 bzw. O6, um mit einem Korbleger abzuschließen.
- Danach holen die ihren eigenen Rebound und werden selber Passgeber. Der vorherige Passgeber stellt sich an der Gruppe an.



Variation

- Beim Quivern anstatt Kontakte Sekunden nehmen, die laut herunter gezählt werden müssen.
- Anzahl verändern

Lerneffekt/ Ziel der Übung

- Fußarbeit quivern
- Korbleger
- Kondition

Organisation/ Bemerkungen:

- Die Übung sollte wenigstens einige Minuten andauern, damit auch die gewünschte Belastung eintritt.

Enthält folgende Elemente:

- Auf technische Ausführung beim Quivern achten. Defensestellung und schnelle kurze Kontakte mit den Fußballen.

Durchführung in Trainingsphase:

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

Enthält folgende Elemente:

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