




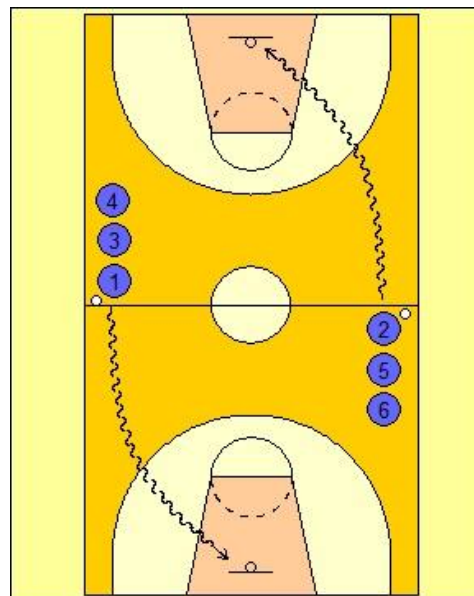


Fastbreakpass and lay up Kontinuum

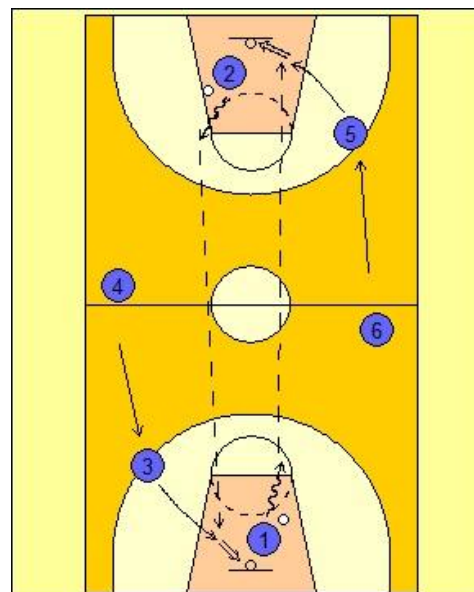
Spieler (optimal)	Spieler (min./max.)	Altersklasse	Bälle	Körbe
 10	 6/12	 U16	 2	 2

Übungsbeschreibung:

- Die Spieler teilen sich in 2 Gruppen auf und stellen sich jeweils auf der rechten Seite an der Mittellinie auf, wobei der jeweils 1. Spieler einen Ball hat.
- Als Einstieg dribbeln O1 und O2 zeitgleich zum Korb und machen einen Lay up. Danach holen sie ihren eigenen Rebound.



- Währenddessen laufen O3 und O5 los Richtung Korb.
- O1 und O2 machen nach dem Rebound ein bis max. zwei schnelle Dribblings und spielen O3 bzw. O5 mit einem langen Pass (fest gespielter Brustpass) so an, dass diese möglichst ohne zusätzliches Dribbling mit einem Lay up abschließen können.
- Als Anhalt für die Passrichtung kann die rechte Brettseite genommen werden.
- Der Passgeber stellt sich nun an der anderen Gruppe wieder an.
- Der Drill läuft nun im Kontinuum weiter.


Variation

- Über die linke Seite
- Pass als Einhandpass spielen, dann allerdings aus dem Stand oder nach vorherigem Abstoppen.

Lerneffekt/ Ziel der Übung

- Langer Fastbreakpass
- Annehmen des Balls in der Bewegung mit abschließendem Korbleger.

Organisation/ Bemerkungen:

- Auf genaue Pässe in die Bewegung achten.

Die Pässe sollen nicht zu hoch gespielt werden, weil sie ansonsten zu lange unterwegs sind.

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					