
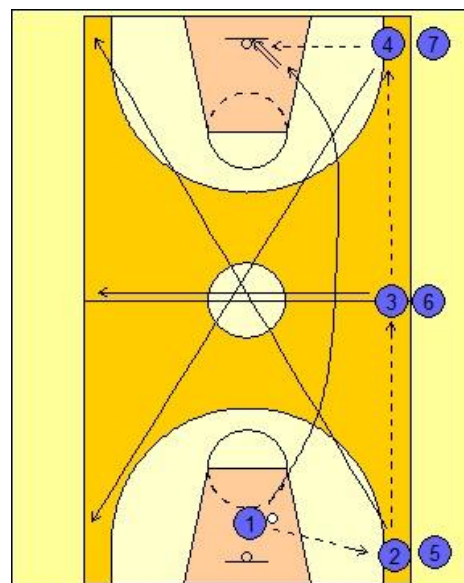


## Run and Lay up Drill

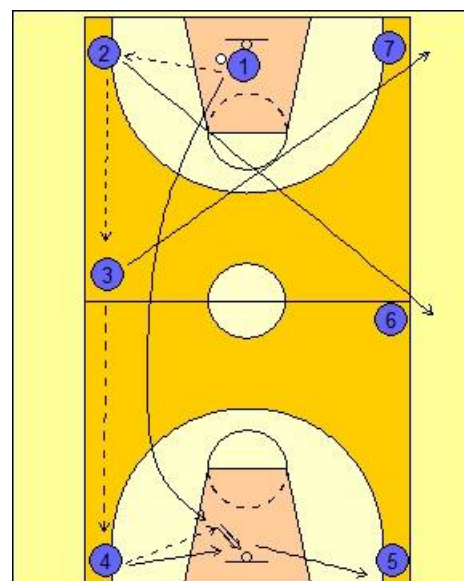
Spieler (optimal)	Spieler (min./max.)	Altersklasse	Bälle	Körbe
 7	 6/7	 U14	 1	 2

### Übungsbeschreibung:

- O1 startet unter einem Korb mit dem Pass auf O2 und läuft nun über die rechte Seite zum anderen Korb.
- O2 passt den Ball nun parallel zum laufenden O1 zu O3, der wiederum direkt weiterspielt zu O4. O4 passt den Ball wieder zu O1, der mit Korbleger ohne Dribbling abschließt und seinen eigenen Rebound holt.
- O2 sprints nach seinem Pass diagonal in die andere Ecke. O3 läuft parallel zur Mittellinie auf die andere Seite und O4 sprints wiederum diagonal in die gegenüberliegende Spielfelddecke.



- O1 passt nun zu O2, der den Ball direkt zu O3 weitergibt. O3 passt zu O4.
- O1 läuft wieder parallel mit und erhält in der Zone den Ball von O4 zurück und schließt mit einem Korbleger ab.
- O2 läuft nach dem Pass diagonal zur Mittellinie.
- O3 läuft nach dem Pass diagonal in den Corner zu O7.
- O4 holt den Rebound und wird zum nächsten Spieler, der die Korbleger macht.
- O1 läuft nach seinem Korbleger durch und stellt sich hinter O5 im Corner an



### Variation

- Links herum

### Lerneffekt/ Ziel der Übung

- Korbleger unter Belastung
- Schnelle, genaue Pässe unter Belastung

### Organisation/ Bemerkungen:

- Es ist darauf zu achten, dass die äußeren Passgeber nach ihrem Pass auf ihre nächste Position sprinten und dort bereits vernünftig zum Ball stehen, wenn sie den Pass bekommen.

- Drill immer in hohem Tempo ausführen
- Bei 6 Spielern wird Spieler O7 „gestrichen“.

### 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		X			