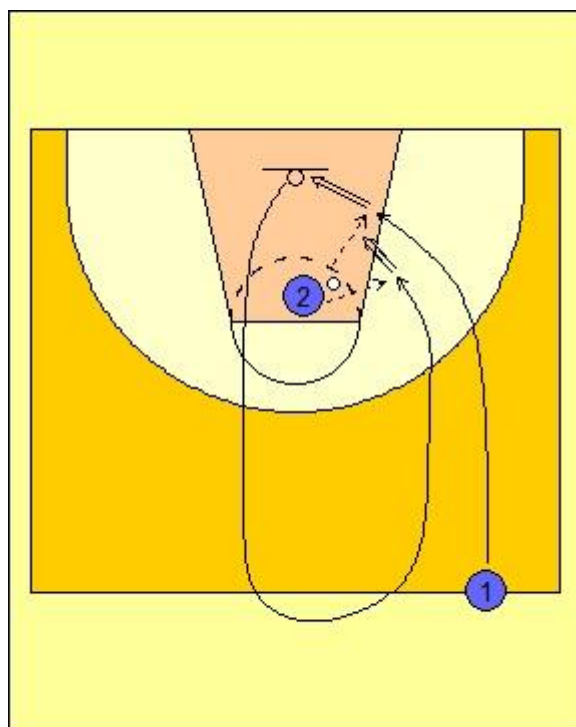


2 Players shoot and lay up drill

Spieler (optimal)  4	Spieler (min./max.)  2/8	Altersklasse  U16	Bälle  1-4	Körbe  1-2
---	---	--	---	---

Übungsbeschreibung:

- 2 Spieler haben einen Ball. O1 beginnt an der Mittellinie, O2 steht in der Zone.
- O1 läuft in die Zone, bekommt den Ball zugepasst und macht einen Korbleger.
- Danach läuft er wieder zur Mittellinie, O2 holt den Rebound, kommt wieder zurück zur Zone und bekommt dort den Ball am Zonenrand zugepasst, um einen Wurf von dort zu nehmen.
- Nach dem Pass startet O2 Richtung Mittellinie und O1 holt seinen eigenen Rebound.
- Nun absolviert O2 die gleiche Übung.
- Der Drill wird so lange wiederholt bis jeder Spieler 5 Korbleger und 5 Würfe genommen hat. Jeder Treffer wird als Punkt gezählt. Wer die meisten Punkte erzielt, hat gewonnen.



Variation

- Linke Seite
- Es können jeweils zwei 2er Teams auf einen Korb den Drill durchführen.

Lerneffekt/ Ziel der Übung

- Korbleger
- Wurf

Organisation/ Bemerkungen:

- Es soll darauf geachtet werden, dass die Strecke zur Mittellinie und zurück zügig zurückgelegt wird. Der Korbleger soll ohne Dribbling erfolgen, der Wurf soll nach einem Ein- oder Zweikontaktstopp ohne Verzögerung genommen werden.

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				