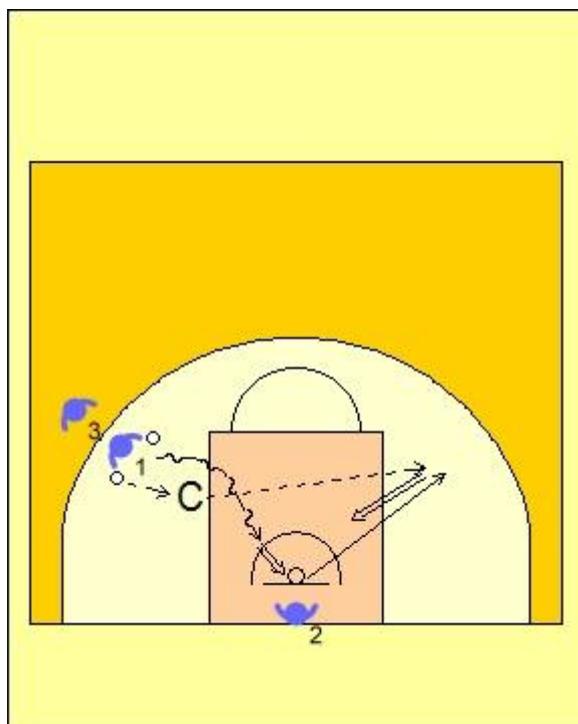


2 Balls layup + shot

Spieler (optimal)  3	Spieler (min./max.)  2/6	Altersklasse  U16	Bälle  2-4	Körbe  1
-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------	---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	--------------------------------------------------------------------------------------------------------------	-------------------------------------------------------------------------------------------------------	-----------------------------------------------------------------------------------------------------

Übungsbeschreibung:

- Spieler O1 steht 4-6 Meter vom Korb entfernt und dribbelt mit zwei Bällen parallel.
- Der Coach, der 2-3 Meter vor ihm steht zeigt nach einigen Sekunden auf einen der beiden Bälle.
- Der Dribbler muss nun diesen Ball zu Coach passen, während er mit dem anderen Ball weiterdribbelt.
- Nach dem Pass macht er mit dem übriggebliebenen Ball ein Korbleger, läuft dann auf der anderen Seite aus der Zone und bekommt dort den zweiten Ball vom Coach für einen Wurf zugesast.
- O2 holt den Rebound von beiden Aktionen.
- O1 wird der neue Rebounder und O2 stellt sich mit den Bällen hinten an.



Variation

- verschiedene Positionen
- Vorgaben, welcher Korbleger gemacht wird, je nachdem welcher Ball beim Dribbler bleibt.

Lerneffekt/ Ziel der Übung

- Ballhandling ohne Blick auf die Bälle
- Koordination – gleichzeitiges passen und dribbeln.
- Korbleger + Wurf

Organisation/ Bemerkungen:

- Der Spieler soll in einer tiefen Dribbelposition stehen und beide Bälle fest dribbeln. Dabei schaut er die ganze Zeit den Trainer an, bis dieser das Signal gibt.

- Wichtig ist, dass sich nach dem Pass der Spieler auf den Korbleger und anschließend auf den Wurf fokussiert und jeweils sicher abschließt.

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	X				