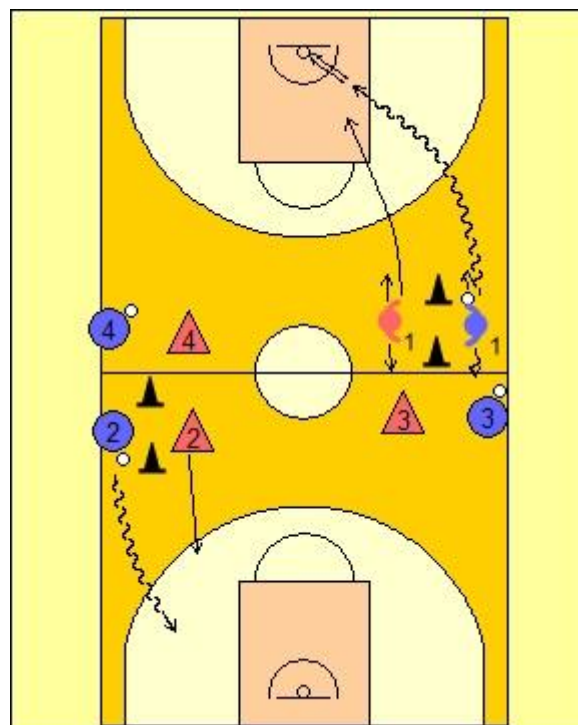


**1-1 reaction and lay up drill**

Spieler (optimal)  <b>8</b>	Spieler (min./max.)  <b>2/12</b>	Altersklasse  <b>U12</b>	Bälle  <b>4-6</b>	Körbe  <b>2</b>
---	--	--	---	---

**Übungsbeschreibung:**

- Vor der Mittellinie werden 2 Pylonen im Abstand von ca. 2-3 Meter aufgestellt.
- Außen zur Baseline steht der Spieler mit Ball, der Verteidiger steht auf der anderen Seite der Pylonen. Beide Spieler stehen sich frontal gegenüber.
- Nun beginnt O1 mit Sidesteps zwischen den Pylonen zu dribbeln. Die soll er wenigstens 2-3 mal hin und her machen und dabei immer plötzlich die Richtung ändern.
- Der Verteidiger macht ebenfalls Sidesteps und bleibt immer auf der Höhe des Dribblers, setzt also jeden Richtungswechsel mit um.
- Irgendwann bricht O2 aus dem Rhythmus aus und versucht nun schellst möglich einen Korbleger zu erzielen und den Reaktionsvorteil gegenüber des Verteidigers zu nutzen.
- Die Spieler stellen sich nun in umgekehrten Rollen an der Gruppe auf den anderen Korb an, an dem ebenfalls derselbe Drill gemacht wird.


**Variation**

- Links herum (Korbleger links)

**Lerneffekt/ Ziel der Übung**

- Korbleger unter Druck
- Reaktion
- Glaubhafte Fakes bei den Richtungswechseln üben.

**Organisation/ Bemerkungen:**

- Der Dribbler soll den Verteidiger bei den Sidesteps genau beobachten und versuchen diesen auf dem falschen Bein zu erwischen, wenn er den Korbleger macht.

- Der Verteidiger soll nur den Korbleger mit legaler Defense verhindern und nicht von hinten foulen!!
- Der Dribbler soll seinen Reaktionsvorteil (der Verteidiger muss auf ihn reagieren) nutzen und einen sicheren Korbleger verwandeln.

**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.	Reaktion	Defense	Spiel
X		X			X		