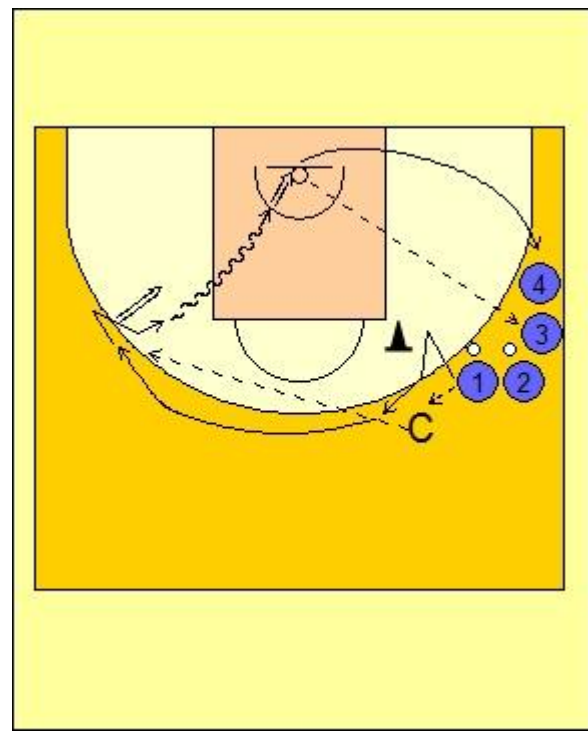


Fake and lay up drill

Spieler (optimal)  4	Spieler (min./max.)  3/12	Altersklasse  U16	Bälle  2-4	Körbe  1-2
--	---	---	--	--

Übungsbeschreibung:

- Die Spieler starten auf der rechten Flügelseite.
- Der Spieler (O1) passt den Ball zum Coach (C) bzw. übergibt ihn mit einem Hand-off.
- Danach mach er eine Laufwegtäuschung Richtung Pylone und läuft dann längs der Dreierlinie auf die andere Flügelseite.
- Dort fordert er den Ball, bekommt den Pass vom Coach so, dass er den Ball in der Luft fängt und so landet, dass er mit seiner Körperachse Richtung Korb ausgerichtet ist (Facing up) – hier auf die SPD Stellung achten.
- Der Spieler fängt den Ball direkt so, dass er einen Wurf antäuscht (Shot fake). Danach macht er einen Jap steps mit dem linken Fuß nach außen bevor er mit einem Korbleger über die Mitte anschließt.
- Danach holt er seinen eigenen Rebound und stellt sich an der Gruppe wieder an.



Variation

- Seitenverkehrt – also Start auf dem linken Flügel
- Variiere die Abschlüsse: z.B. Nahdistanzwurf am Zonenrand oder in der Zone.

Lerneffekt/ Ziel der Übung

- Täuschungen (Fakes) sowohl mit den Beinen als auch mit dem Oberkörper (Shot fake)
- Facing up
- Korbleger

Organisation/ Bemerkungen:

- Achte auf Schrittfehler und die Glaubwürdigkeit der Täuschungen!!

Durchführung in Trainingsphase:

Warm up	Warm up2 (2. Übung)	Mitte	Ende	Cooldown
	X	X		

Enthält folgende Elemente:

Dribbling/ Ballhandling	Passen/ Fangen	Lay up	Wurf	Fakes	Koord.	Defense	Spiel
	X	X		X			