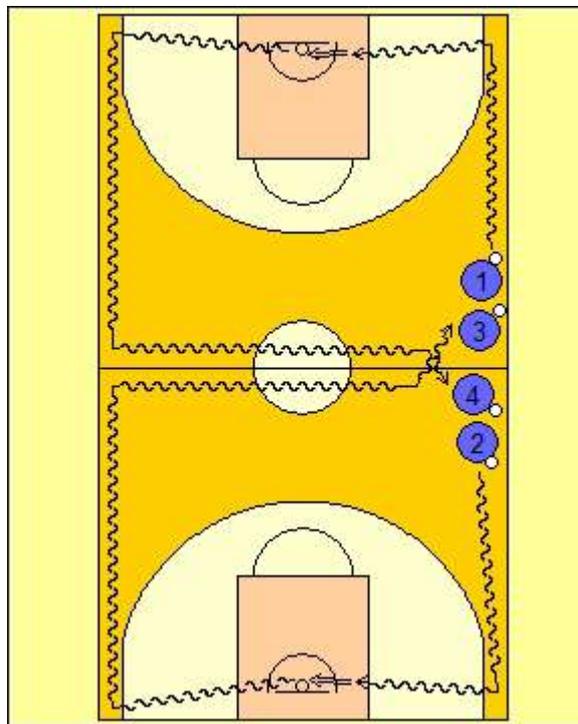


Baseline Layup and Ballhandling

Spieler (optimal)  6	Spieler (min./max.)  3/8	Altersklasse  U14	Bälle  3-8	Körbe  2
---	---	--	---	---

Übungsbeschreibung:

- Die Spieler, jeder hat einen Ball, teilen sich in zwei Gruppen. Eine Gruppe startet an der Mittellinie auf der rechten Seite zu dem ersten Korb, die zweite auf der linken Seite zum 2. Korb.
- Der Spieler O1 dribbelt mit der Außenhand, hier rechts, bis in den Corner, macht dort einen Handwechsel, beschleunigt direkt nach dem Handwechsel das Dribbling und schließt mit einem Korbleger parallel zur Baseline ab.
- Danach dribbelt er in den anderen Corner, macht dort einen weiteren Handwechsel, dribbelt zur Mittellinie, macht dort wieder einen Handwechsel, dribbelt zur anderen Seite und macht dort wieder einen Handwechsel, um nun den Drill mit der linken Hand auf den anderen Korb durchzuführen.
- Es wird auf beide Körbe parallel gestartet, der jeweils 2. Spieler startet, wenn der vorherige Spieler im ersten Corner angekommen ist.


Variation

- Verschiedene Handwechsel sollen durchgeführt werden:
 - vor dem Körper
 - durch die Beine
 - hinter dem Körper
 - Spin move
 - ...
- Tempo nach 2-3 Runden erhöhen!!!

Lerneffekt/ Ziel der Übung

- Korbleger werden im Spiel nicht nur im 45° Winkel zum Brett gemacht. Daher ist dies eine alternative Warmup Übung für den Korbleger parallel zum Brett,
- Ballhandling, verschiedene Handwechsel,
- Tempowechsel, nach jedem Handwechsel beschleunigen

Organisation/ Bemerkungen:

- Achte darauf, dass die Spieler nach sicheren Handwechseln beschleunigen, um später im Spiel mit einer solchen Aktion auch den Gegner schlagen zu können.

- Jeder Richtungs- bzw. Handwechsel sollte immer mit einem Tempowechsel verbunden sein!!

Durchführung in Trainingsphase:
Enthält folgende Elemente:

Warm up	Warm up2 (2. Übung)	Mitte	Ende	Cooldown	Dribbling/ Ballhandling	Passen/ Fangen	Lay up	Wurf	Kond.	Koord.	Defense	Spiel
X					X		X					