

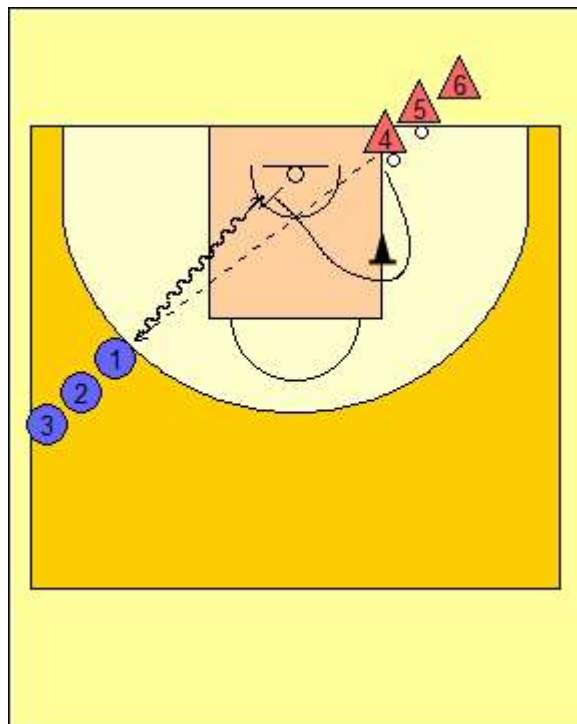


## 1-1 Lay up

<b>Spieler (optimal)</b> 6	<b>Spieler (min./max.)</b> 4/12	<b>Altersklasse</b> U14	<b>Bälle</b> 2-4	<b>Körbe</b> 1-2
-------------------------------	------------------------------------	----------------------------	---------------------	---------------------

### Übungsbeschreibung:

- 4-8 Spieler gehen auf einen Korb. Ab 10 Spielern auf beiden Körben parallel den Drill durchführen. Pro Korb 2 Bälle.
- Der Verteidiger V4 steht mit Ball am unteren Zonenrand und passt den Ball diagonal zu O1, der auf der 45° Flügelposition an der Dreierlinie steht.
- V4 muss nach dem Pass um die Pylone laufen und versuchen den Korbleger von O1 zu verteidigen.
- O1 soll nach dem fangen des Ball auf dem direkten Weg zum Korb gehen, möglichst bevor V4 in eine gute Verteidigungsposition kommt.
- Im Anschluss stellen sich die Spieler jeweils bei der anderen Gruppe an und die beiden nächsten Spieler starten den Drill.



### Variation

- Wird die Pylone weiter zur Freiwurflinie verschoben wird der Drill für den Angreifer einfacher, wird die Pylone zur Baseline verschoben, so ist der Verteidiger im Vorteil.

### Lerneffekt/ Ziel der Übung

- Schneller Korbleger
- im 1 gegen 1 auf dem direkten Weg zum Korb gehen – nicht abdrängen lassen.

### Organisation/ Bemerkungen:

- Der Pass vom Verteidiger zum Angreifer soll immer mit viel Druck gespielt werden.

- Ist der Verteidiger neben dem Angreifer, so soll sich der Angreifer nicht abdrängen lassen und den direkten Weg zum Korb beibehalten.

### 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	X				X	