

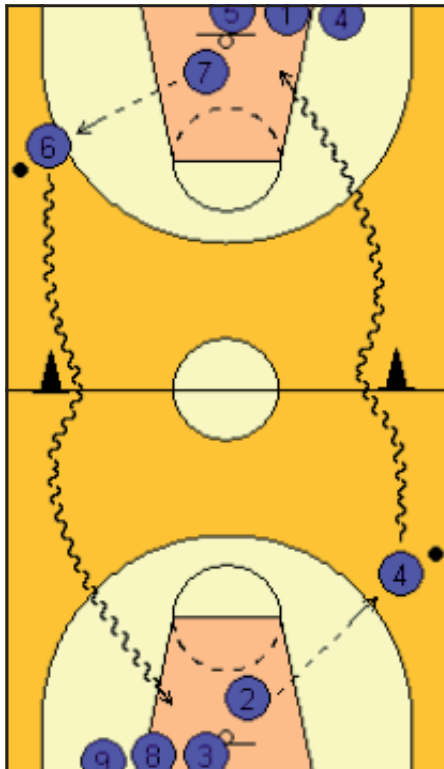
Drillname: Kentucky Lay-ups

Kategorie: Warm-Up

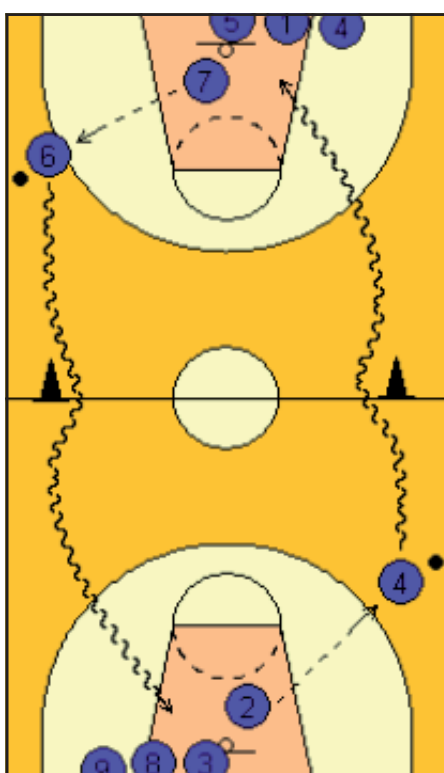
Erstellt am: 09.09.2008

Kurzbeschreibung: Lockerer Drill zum Warm-up, der das Ball-Handing schult.
Gut geeignet für Jugendteams.

Organisation: 8 Spieler, 4 Bälle, 2 Hütchen



Wir teilen das Team in 2 gleichgroße Gruppen auf, die sich jeweils unter den Hauptkorbanlagen aufstellen. Jeweils der ersten in jeder Gruppe stellt sich ohne Ball in die Outlet-Area. Der Zweite in jeder Gruppe wirft den Ball gegen das Brett und holt den Rebound. Danach gibt er den Outlet-Pass. Die Spieler in der Outlet-Area dribbeln nun auf das Hütchen zu und machen entweder einen vom Coach festgelegten Move oder suchen sich einen aus. Für die Übung sollten mindestens 8 Leute anwesend sein und 4 Bälle.



Nach dem Korbleger holt der nächste in der Gruppe den Rebound (nicht mehr gegen das Brett werfen) und spielt den Outlet-Pass. Danach läuft er selber in die Outlet-Area, um den Pass zu bekommen.