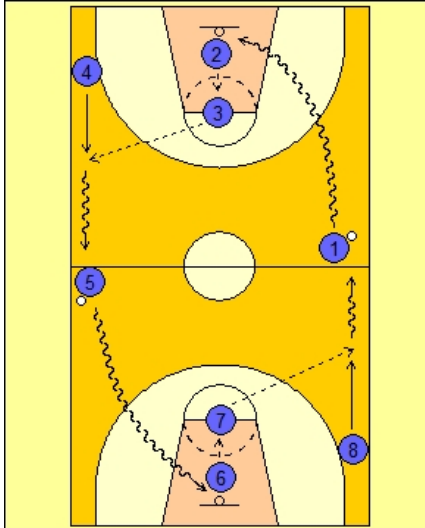


Autor: Martin Lücke Head-Coach U18 mnl.
Systemname: Fastbreak lay ups
Kategorie: Warm-up
Erstellt am: 12.6.2009



Kurzbeschreibung: Wenn die Laufwege klar sind soll das Tempo der Übung maximiert werden, worunter natürlich die Genauigkeit der Pässe ebenso wenig leiden darf wie der erfolgreiche Abschluss.



für 8 Spieler/ 2 Bälle

O1 und O5 starten parallel und machen einen Korbleger.

O2 und O6 holen den Rebound und passen zu O3 bzw. O7.

O4 und O8 starten von ihrer Position Richtung Mittellinie und bekommen den Ball von O3 bzw. O7 in den Lauf gespielt und schließen auf den anderen Korb mit Korbleger ab.

Angestellt wird sich entsprechend der Passreihenfolge.

Der Spieler, der den Korbleger gemacht hat, wird Rebounder.