



Ausboxen des Werfers

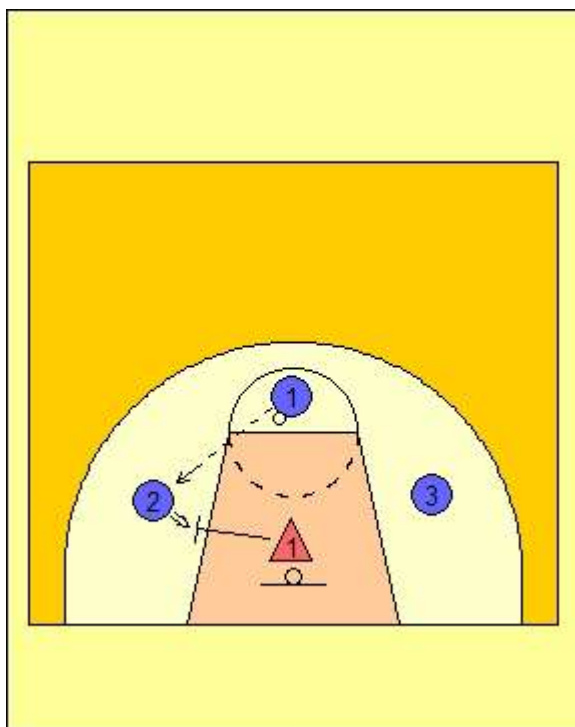
Spieler (optimal) 4	Spieler (min./max.) 4/8	Altersklasse U14	Bälle 1-2	Körbe 1-2
-------------------------------	-----------------------------------	----------------------------	---------------------	---------------------

Übungsbeschreibung:

- O1 passt den Ball entweder zu O2 oder O3.
- Der Verteidiger V1 läuft Richtung angepassten Spieler.
- O2 wirft auf den Korb und der Verteidiger V1 boxt O2 aus.
- Wenn der Verteidiger den Rebound bekommt wird gewechselt. Sollte O2 den Rebound bekommen, dann bleibt der Verteidiger eine weitere Runde im Spiel.

Ausboxen:

- 1) Der Verteidiger muss sich schnell um den Fuß um 180° drehen, an dem der Angreifer vorbei will. Das muss in der Richtung geschehen, so dass der Offensivspieler mit dem Körper (Rücken) ausgeboxt wird. Der Verteidiger soll sich dabei breit machen, darf aber mit den Armen nicht halten.
- 2) Der Verteidiger stellt den Kontakt mit dem Unterarm zum Offensivspieler her, d.h. er steht seitlich und lässt den Offensivspieler in seinen Unterarm „laufen“. Vorteil dieser Option ist eine schnellere Umsetzung als das Ausboxen mit dem Rücken.



Variation

- Der Verteidiger soll vorher mit erhobenen Händen versuchen den Wurf zu behindern. Dabei sollen die Arme/ Hände aber nur als Sichtbehinderung dienen. Dabei ist der Arm bereits bei der Bewegung nach außen (Close out) nach oben gestreckt.

Lerneffekt/ Ziel der Übung

- Ausboxen
- Reaktion (Wer bekommt den Ball zugepasst)
- Rebound

Organisation/ Bemerkungen:

- **Regel:** Immer erst den Mann ausboxen und dann den Rebound holen. Das gilt für alle Spieler; nicht nur für die Center

Durchführung in Trainingsphase:

Enthält folgende Elemente:

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