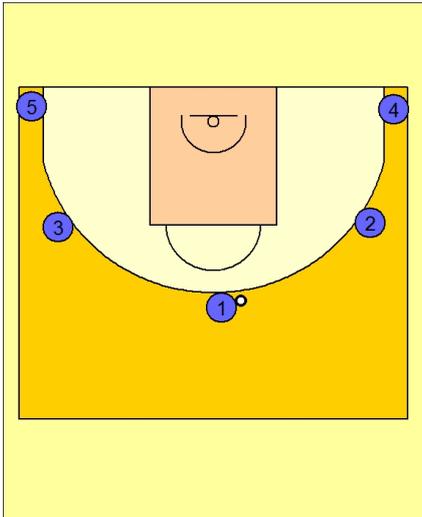
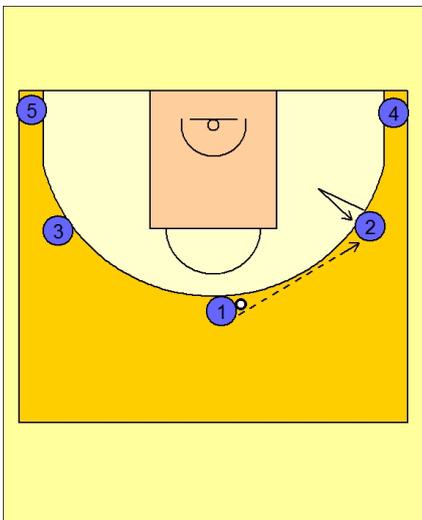


078 5 out motion offense

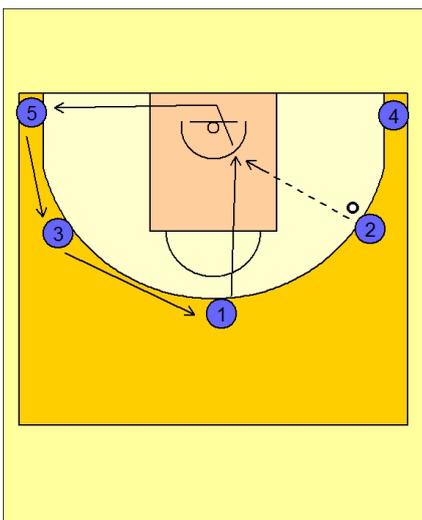


Die Grundaufstellung ist, wie der Name bereits sagt, mit 5 Spielern außen an der Dreierlinie.



O1 hat den Ball und passt den Ball zu einem Flügel (hier O2).

Dafür läuft sich O2 mit einem Cut frei.



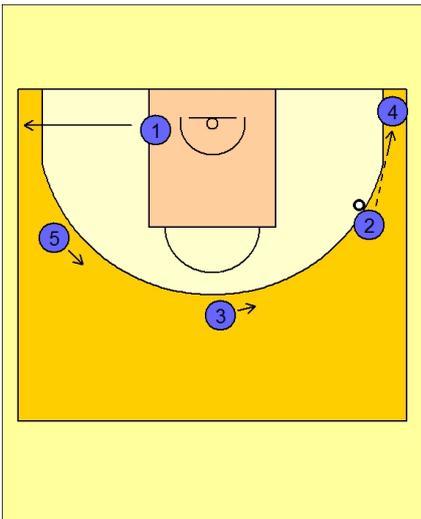
Nach dem Pass schneidet O1 zu Korb und versucht dazu seinen Verteidiger zu schlagen, so dass er sich zum Ball hin anbieten kann und den Verteidiger im Rücken hat.

O2 kann nun O1 anpassen.

Bekommt O1 nicht den Pass verlässt er die Zone auf der Weakside.

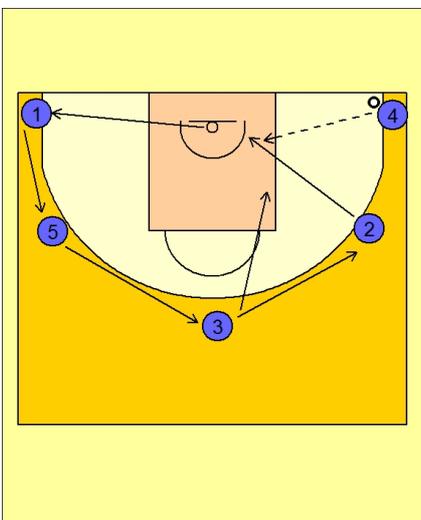
Die Spieler O3 und O5 rücken in der Rotation auf.

Optional kann, wenn sich eine Lücke ergibt, O3 ebenfalls direkt zum Korb schneiden und angepasst werden.



Ist der Pass nicht möglich, so wird der Ball von O2 weiter zu O4 in den Corner gepasst.

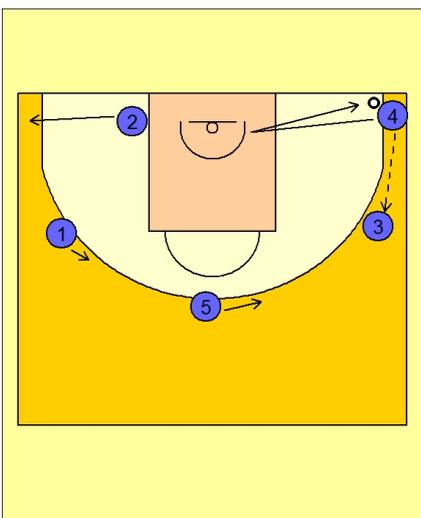
Auch dieser Spieler muss sich vorher mit einem Cut freilaufen.



Nach dem Pass schneidet O2 direkt zum Korb und kann den Ball zum Korbleger bekommen.

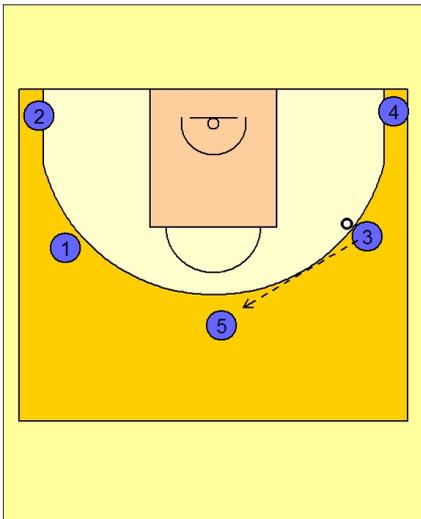
Die Spieler O3, O5 und O1 füllen die Positionen in der Rotation wieder auf.

Dabei kann O3 entweder die Position von O2 auffüllen oder sich in der Zone zu einem Pass anbieten.

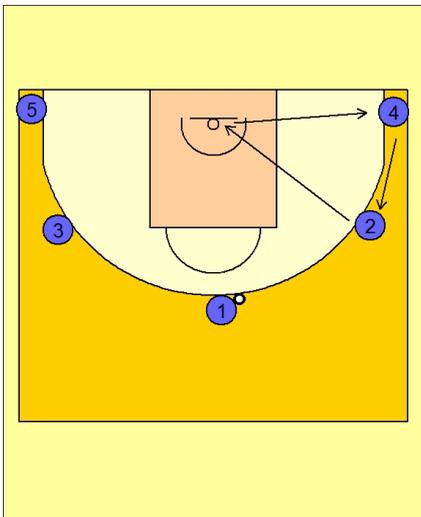


Ist ein Pass nicht möglich, so passt O4 den Ball zu O3.

Nach dem Pass versucht sich O4 Richtung Korb an der Baseline anzubieten. Bekommt er nicht den Ball, so läuft er zu seiner alten Position zurück.

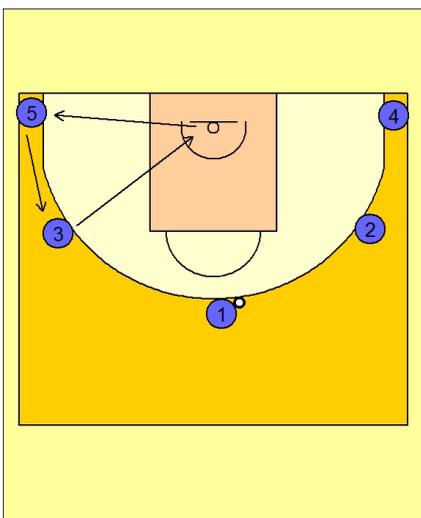


Kann O4 nicht von O3 angepasst werden, so passt O3 den Ball zu O5 weiter.



Nach dem Pass schneidet O2 zum Korb und kann dort angepasst werden. O4 füllt die Position von O2 auf.

Bekommt O2 nicht den Ball so besetzt er die alte Position von O4.



Parallel oder im Anschluss kann der gleiche Laufweg auf der anderen Seite durch geführt werden.

Ziel ist es, das sich ständig 3-4 Spieler bewegen und der Ball ständig in Bewegung ist. Die Spieler sollen immer in der Bewegung und nicht im Stand angepasst werden!!

Sobald sich eine gute 1-1 oder 1-0 Situation ergibt kann abgeschlossen werden oder aus dem System ausgebrochen werden.

Durch die Lauf- und Passwege ist es für die Defense schwer zu doppelt. Es ist viel Platz in der Zone für ein 1-1.

Allerdings geht das auch auf Kosten einer guten Reboundposition. Diese kann aber als Team gelöst werden.