

Positionsspezifisches Training:  
Center

Spieler (optimal)	Spieler (min./max.)	Altersklasse	Bälle	Körbe
6	3/12	U16	2-8	2-4



## Übungsbeschreibung:

**Sprungkraft:**

Nacheinander stellen sich die Spieler unter das Brett.

1. Durchgang: beidbeiniger Absprung und 10 x mit der rechten Hand das Brett berühren
2. Durchgang: beidbeiniger Absprung und 10 x mit der linken Hand das Brett berühren
3. Durchgang: beidbeiniger Absprung und 15 x mit beiden Händen das Brett berühren
4. Durchgang: beidbeiniger Absprung und 15 x mit maximaler Kraft abspringen (so hoch wie möglich ans Brett)

**Beachten:** Alle Übungen wurden ohne Zwischensprung ausgeführt. Der Spieler soll gleich wieder aus einer tiefen Position abspringen. Alle Sprünge ohne Unterbrechung. Sollte das Brett für den Spieler zu leicht sein, soll er den Ring berühren. Sollte das Brett zu schwer sein, soll er das Netz berühren.

**Power move:**

Aufstellung: Ein Spieler ist der Passgeber auf der Flügelposition. Auf der tiefen Centerposition steht ein Angreifer und ein zunächst passiver Verteidiger. Der Angreifer bekommt den Pass auf die Außenhand gespielt.

1. Durchgang: Der Center bekommt den Ball, macht eine Täuschung nach oben (ohne die Füße anzuheben) und macht dann ein beidhändiges tiefes Dribbling über die Baseline zum Korb. Der Schritt muss so lang sein, dass er an dem Verteidiger vorbei gesetzt wird. Danach macht er einen Eintaktstopp und springt mit maximaler Kraft nach oben und schließt mit Korbleger ab. Jeder Spieler hat 15 Versuche, dann wird die Position gewechselt.
2. Durchgang: wie 1. Durchgang nur mit aktiverer Verteidigung

**1 gegen 1 gegen 1:**

1 gegen 1 gegen 1: Es gilt alles außer schlagen, kratzen, Beinchen stellen usw. Es darf also gehalten und geschoben werden... Jeder Spieler spielt gegen jeden. Nach Korberfolg geht es direkt weiter. Der Ball muss nicht herausgespielt werden. Wer den Ball aus dem Netz holt, hat ihn halt... Der Spieler, der zuerst 5 Körbe erzielt hat, hat gewonnen. 2 - 3 Durchgänge

**3 x tippen und rein:**

Der Spieler stellt sich seitlich neben den Korb im Abstand von ca. 1 m vor das Brett und tippt den Ball 3 x gegen das Brett (der Tipp erfolgt immer in der Luft), beim vierten Mal wirft der den Ball in den Korb. Danach ist der nächste Spieler dran. Die Tipps können auf 10 - 15 Tipps erweitert werden.

**Offensive Rebound:**

Der Spieler wirft sich den Ball gegen das Brett, holt den Rebound an dem für ihn höchstmöglichen Punkt, landet sicher im breiten Stand und sichert den Ball, macht dann eine Wurf-/ Sprungfinte und wirft nach der Finte mit Brett auf den Korb. Diese Übung macht der Spieler 5 x hintereinander, dann kommt der nächste Spieler dran.

**Power move auf Schnelligkeit:**

2 Spieler stellen sich mit Ball links und rechts an die Zone und legen den Ball vor sich auf den Boden. Der Spieler ohne Ball fängt unter dem Korb an, läuft zu dem Ball hin, nimmt ihn auf und macht einen Power move zum Korb und schließt mit Korbleger ab. Wenn der Ball drin ist holt er den Rebound und passt zum Spieler ohne Ball zurück. Ist der Ball daneben holt er den Rebound bevor der Ball auf den Boden fällt und wirft so lange auf den Korb bis der Ball drin ist, danach geht der Ball zurück zum Spieler ohne Ball. Für jeden Nachwurf muss der Spieler sofort nach dem erfolgreichen Korb 5 Liegestütze machen, fällt der Ball auf den Boden muss er nach dem Pass nach außen direkt 10 Liegestütze machen. Der Spieler muss 20 Treffer verbuchen. Danach ist der nächste Spieler dran.

**Nachdistanzwürfe:**

Der Spieler pendelt zwischen dem rechten und linken Zonenrand in einer Entfernung von ca. 3m vom Korb. Der Passgeber steht mittig an der 3-Punkte-Linie. Der andere Spieler ist Rebounder. Der Werfer bekommt den Ball auf die Außenhand gepasst, dreht sich zum Korb, so dass beide Füße Richtung Korb zeigen und wirft. Jeder Spieler bekommt 20 Wurfversuche. Danach erfolgt der Wechsel.

## 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		X	