





Positionsspezifisches Training:
Guard

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



Übungsbeschreibung:

Paralleldribbling:

Jeder Aufbauspieler erhält 2 Bälle und dribbelt mit diesen Bällen parallel um 2 Fahnenstangen, die im Abstand von 8 Metern ausgestellt sind.

Beachten: Der Spieler soll versuchen beide Bälle im gleichen Takt zu dribbeln und dabei nach vorn zu sehen. Beide Bälle sollen fest und tief gedribbelt werden.

Ball schützen:

Der Guard mit Ball steht im Mittelkreis und dribbelt. Er darf den Kreis nicht verlassen und darf nicht aufhören zu dribbeln. Ein weiterer Spieler versucht den Ball ohne Foul zu bekommen. Der Guard soll den Ball mit seinem Körper schützen und den Ball durch tiefe Dribblings vor dem "Wegfischen" schützen. Er soll Handwechsel vor dem Körper oder durch die Beine versuchen, den Ball immer feste und tief dribbeln. Nach 3 Versuchen kommt der nächste Spieler dran. 2 Durchgänge. Bei guten Guards kann die Übung auch mit 2 Gegenspielern versucht werden.

Defensives Dribbling:

Der Guard dribbelt auf eine Fahnenstange zu, stoppt ohne mit dem Dribbling aufzuhören ab und dribbelt wieder mit 2-3 Dribbelschlägen zurück. Danach zieht er entweder links oder rechts mit einem eingebauten Tempowechsel an der Fahnenstange vorbei zur nächsten Fahnenstange und macht dort das gleiche. Es ist darauf zu achten das beim Abstoppen das Dribbling tief bleibt bzw. noch tiefer wird und der Guard den Blick auf die Fahnenstange gerichtet hat. Er kann auch versuchen bei den Defensive- Dribbling den Körper zwischen Ball und Fahne zu bringen. Es sollten 3 - 4 Fahnenstangen hintereinander im Abstand von 5 - 6m aufgestellt werden.

2-Kontakt-Stopp rückwärts:

Der Spieler dribbelt mit dem Ball Richtung Korb in den Nachdistanzbereich und macht dann einen 2 Kontaktstopp rückwärts, indem er zunächst parallel zum letzten Dribbling den gegenüberliegenden Fuß aufsetzt und dann die beiden Schritte des 2-Kontakt- Stopps nach hinten macht. So kann sich ein kleiner Spieler (Guard) den nötigen Platz gegen einen größeren Verteidiger zum Wurf verschaffen. Die Bewegung muss allerdings schnell ausgeführt werden. Zum Wurf soll der Körper bereits optimal zum Korb ausgerichtet sein. Diese Übungen kann von allen Guard parallel ausgeführt werden.

Passübung mit Gewichtsball:

Die Spieler passen sich den Gewichtsball im Dreieck zu. Bei der Ballannahme strecken sie dem Ball die Handflächen in W-Form entgegen, federn den Ball zunächst mit den Armen, dann mit einem Schritt nach hinten ab. Bei Pass wird dieser Schritt wieder nach vorne gemacht, die Arme werden gestreckt und die Hände nach außen geklappt. Diese Übung soll mit Brustpässen und Bodenpässe durchgeführt werden. Die Pässe sollen fest und genau auf Brusthöhe des Mitspielers gepasst werden. Als Variante kann auch ein Pass aus dem Dribbling gespielt werden. Dazu können die Positionen im Uhrzeigersinn gewechselt werden.

Frontaler Nahdistanzwurf:

Der Guard passt von seiner Position mittig an der 3-Punkte-Linie zum Forward, penetriert nach einer Laufwegtäuschung in die Zone erhält etwa an der Freiwurflinie den Ball in der Luft, macht einen Eintaktstopp und wirft direkt nach der Landung mit einem Sprungwurf auf den Korb. Spieler 3 holt den Rebound. Der Guard pendelt wieder zur 3-Punkte-Linie und wiederholt die Übung. Nach 15 Wüfen wird die Position gewechselt. 2 Durchgänge

Cuten und auffüllen:

Aufstellung ein Guard mittig an der 3-Punkte-Linie, 2 Forwards an der 3-Punkte-Linie auf der Flügelposition. Der Guard passt auf den rechten Flügel penetriert zum Korb und läuft auf die Flügelposition heraus auf die er nicht gepasst hat (Beispiel: er passt nach rechts und läuft nach links raus). Der Flügelspieler, der den Ball nicht bekommen hat, füllt nun die Guard- Position auf und passt nun seinerseits auf eine beliebige Seite... Zunächst soll die Übung nur mit passen ohne Abschuss erfolgen. Nachher kann ab der 2. Penetration abgeschlossen werden. Die Forwards sollen sich auf ihrer Position mit einer Cutbewegung freimachen und sich mit der Außenhand anbieten.

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		X	