

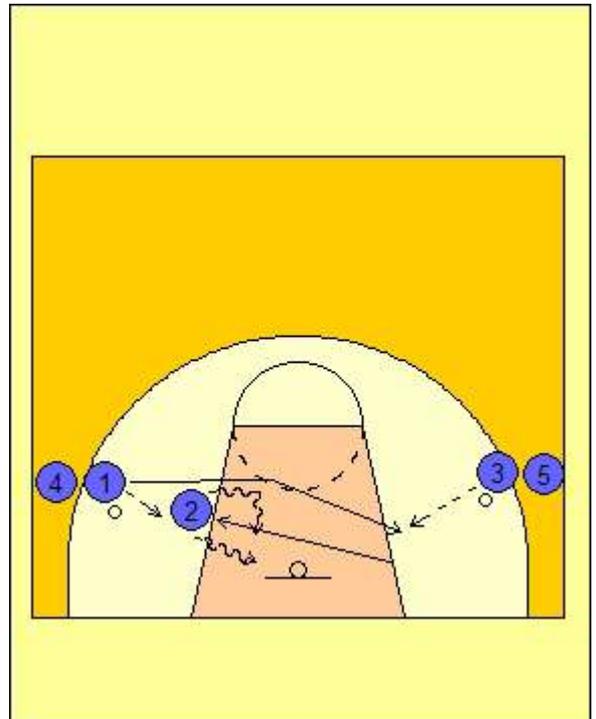


Low post Übung: 1-0

<b>Spieler (optimal)</b> 5	<b>Spieler (min./max.)</b> 5/12	<b>Altersklasse</b> U16	<b>Bälle</b> 2/4	<b>Körbe</b> 1-2
-------------------------------	------------------------------------	----------------------------	---------------------	---------------------

Übungsbeschreibung:

- Spieler O2 kommt durch die Zone auf Spieler O1 zu, der den Ball hat, und postet sich auf (Rücken zum Korb).
- Dabei soll der einen mehr als Schulterbreiten Stand einnehmen und einen tiefen Körperschwerpunkt haben. Mit der Hand (den Händen) zeigt er an, wo er angepasst werden möchte.
- Spieler O1 passt den Spieler erst an, wenn dieser steht.
- O2 fängt den Ball, macht einen "Schulterblick" in die Zonenmitte, um sich einen Überblick über möglicherweise freie Spieler in der Zone und der Position seines Verteidigers zu verschaffen.
- Nun ist ihm freigestellt einen Powermove, einen Spin move oder eine andere Aktion zum Korb zu starten.
- Nach dem Pass bietet sich O1 auf der anderen Seite auf dem Low post an und wird von O3 angepasst.
- Spieler O2 holt seinen eigenen Rebound und passt zu O4 und stellt sich auch dort an. (Kontinuum...)



<b>Variation</b>	<b>Lerneffekt/ Ziel der Übung</b>
<ul style="list-style-type: none"> <li>• keine</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Aufposten im Low post Bereich</li> <li>• Richtiges anpassen des Centers</li> <li>• Offensive Fußarbeit: Powermove, Spin move,...</li> </ul>

<b>Organisation/ Bemerkungen:</b>
<ul style="list-style-type: none"> <li>• Die Übung wird als Kontinuum gespielt.</li> <li>• Der Spieler soll konsequent zum Korb ziehen und im Spiel mehrere Möglichkeiten beherrschen (unter Berücksichtigung der Defensestellung seines Verteidigers. In dieser Übungsform geht es zunächst erstmal um die technische Umsetzung ohne Verteidigung.</li> </ul>

<b>Durchführung in Trainingsphase:</b>					<b>Enthält folgende Elemente:</b>							
Warm up	Warm up2 (2. Übung)	Mitte	Ende	Cooldown	Dribbling/ Ballhandling	Passen/ Fangen	Lay up	Wurf	Kond.	Fußarbeit	Defense	Spiel
		X				X				X		