

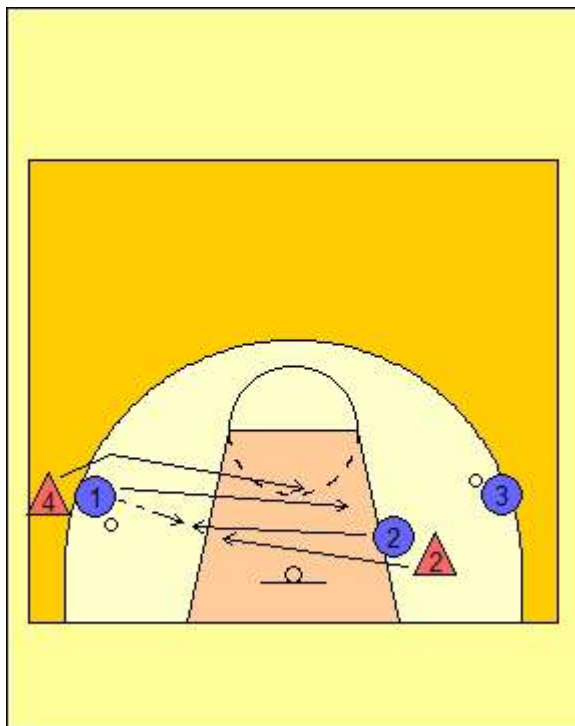


Low post Übung: 1-1

Spieler (optimal) 5	Spieler (min./max.) 5/10	Altersklasse U16	Bälle 2	Körbe 1-2
-------------------------------	------------------------------------	----------------------------	-------------------	---------------------

Übungsbeschreibung:

- Spieler O2 kommt mit dem Verteidiger V2 im Rücken durch die Zone auf Spieler O1 zu, der den Ball hat, und postet sich auf.
- Dabei soll er 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 im 1-1 zu starten. Dabei soll er die Position des Verteidigers berücksichtigen. Welche Seite wird im angeboten.
- Nach dem Pass bietet sich O1 auf der anderen Seite auf dem Low post an, V4 läuft als Verteidiger mit, und wird von O3 angepasst.



- Spieler O2 oder V2 holen den Rebound und stellen sich jeweils links und rechts an. Der Ball geht auf die Seite, wo sich aufgepostet wurde.

Variation

- keine

Lerneffekt/ Ziel der Übung

- Aufposten im Low post Bereich
- Richtiges anpassen des Centers
- Powermove, Spin move,...
- 1-1 auf dem Low post
- Entscheidungstraining: Mit welcher Option kann ich die Verteidigung am besten schlagen?

Organisation/ Bemerkungen:

- Die Übung wird als Kontinuum gespielt.
- Der Spieler soll konsequent zum Korb ziehen und mehrere Möglichkeiten beherrschen (unter Berücksichtigung der Defensstellung seines Verteidigers).

Durchführung in Trainingsphase:

Enthält folgende Elemente:

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