



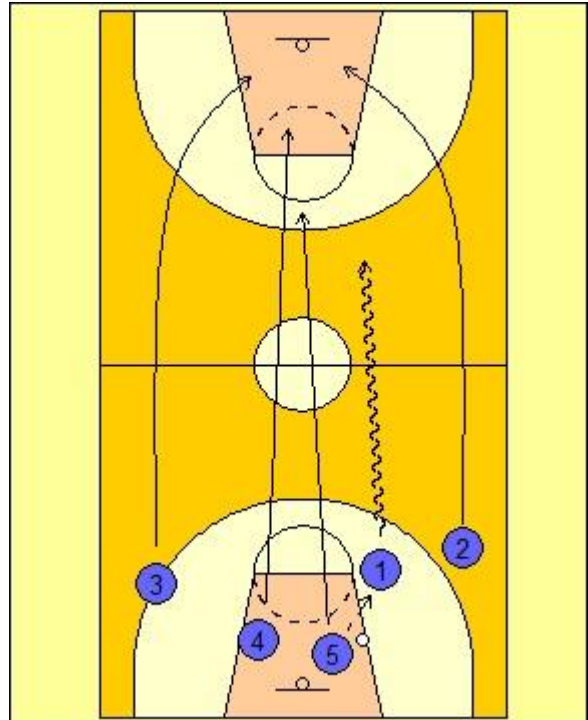
5 – 0 (5 Abschlüsse)

**Spieleranzahl:** wenigstens 5 Spieler, ideal: 10 Spieler

**Benötigte Hilfsmittel:** 1 Ball, ganzes Feld

### Übungsablauf:

- Die Übung beginnt beim Defenserebound. Ziel ist es nun in den folgenden 5 Angriffen, das jeder Spieler einmal zu Abschluss kommt.
- Nach jedem Abschluss laufen die Flügelspieler unter dem Korb durch, die Center holen den Rebound und der Aufbau fordert auf dem Outlet den Ball. Danach geht es direkt wieder auf den anderen Korb weiter.
- **Folgende Regeln:** Bei Korberfolg = Baselineeinwurf, der Center, der den Rebound holt die die 5, also der langsame Center
- **Die Abschlüsse:**
  - O1 passt auf O2, so dass dieser mit einem Layup abschließen kann.
  - O1 passt auf O3, der einen Wurf aus der Mitteldistanz nimmt.
  - O1 passt auf O2 oder O3, die wiederum auf den ersten Trailer O4 passen, der mit Korbleger abschließt.
  - O1 passt auf O2 oder O3, die dann den Pass auf den ersten Trailer O4 antauschen und den Ball dann zu O5 passen, der einen Wurf von der Freiwurflinie nimmt.
  - O1 passt den Ball auf O2 oder O3, macht eine Laufwegtäuschung und geht selber zum Give and Go mit Abschluss Korbleger.



### Variation

- Die Varianten sind eigentlich endlos. Mit der Übung kann man einen organisierten Schnellangriff genauso wie Setplays und andere Laufwege einüben.

### Lerneffekt/ Ziel der Übung

- Lernen von Laufwegen

### Organisation/ Bemerkungen:

- Nach 5 Abschlüssen kommen weitere 5 Spieler an die Reihe, die die gleiche Aufgabe bekommen. So bekommt jeder Spieler bei 10 Spielern immer eine Pause.
- Der Ballvortrag sollte immer schnell durchgeführt werden. Ziel sollte es auch sein, das der Aufbau den Ball möglichst schnell auf einen der beiden Flügel passt.
- Laufwege und Optionen können den eigenen Vorstellungen/ Setplays usw. Angepasst werden.

### Durchführung in Trainingsphase:

- Warm up
- Mitte

### Altersklassen:

- Ab U14

### Enthält folgende Elemente:

- Laufwege
- Passen
- Rebound/ Outlet