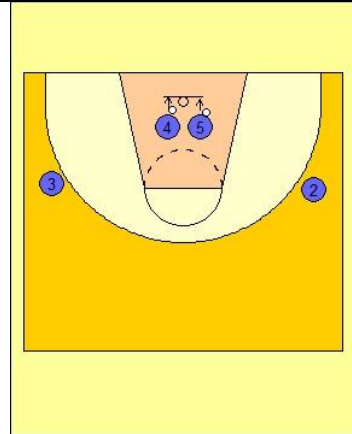


2 Balls – 2 Low Post Player

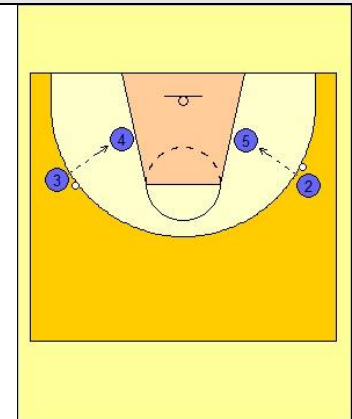
Spieler (optimal)	Spieler (min./max.)	Altersklasse	Bälle	Körbe
 4	 -/-	 U16	 2	 1

Übungsbeschreibung:

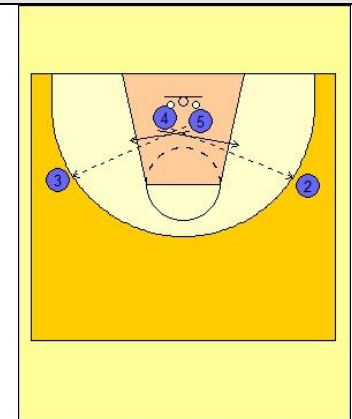
- Die beiden Centerspieler O4 und O5 stehen vor dem Brett und werfen sich den Ball selber ans Brett. Sie holen ihren eigenen Rebound und passen zum Flügelspieler auf ihrer Seite.
- Danach posten sie sich am Zonenrand auf.



- Dort erhalten sie den Ball von ihren Flügelspielern zurück und gehen mit einem Power- Move zum Korb.



- Danach holen sie wiederum ihren eigenen Rebound und passen den Ball aber dieses mal auf den jeweils anderen Flügelspieler und posten sich nun auf der anderen Zonenseite auf.
- Der Drill wird nun entsprechend 2 Minuten durchgeführt.



Variation

- Verwenden eines anderen Moves: z.B. Spin Move

Lerneffekt/ Ziel der Übung

- rebounden
- Center Move unter Belastung

Organisation/ Bemerkungen:

- Weise darauf hin, dass die Spieler mit dem Move nicht die Korb-Korb-Linie überschreiten, damit es keine Zusammenstöße gibt.

- Achte darauf, dass die Spieler jedesmal richtig zum Rebound gehen.
- Achte auf 3 Sekunden beim Low Post

Durchführung in Trainingsphase:

Enthält folgende Elemente:

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