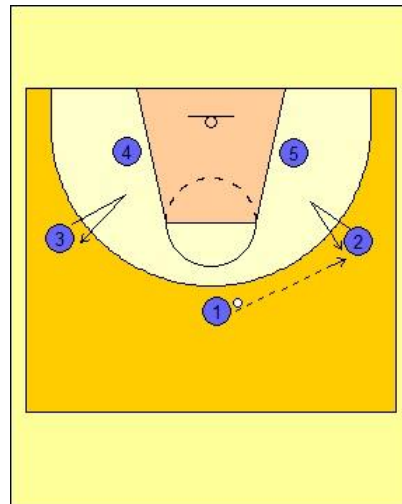


Freilaufen und Passen im 5-0

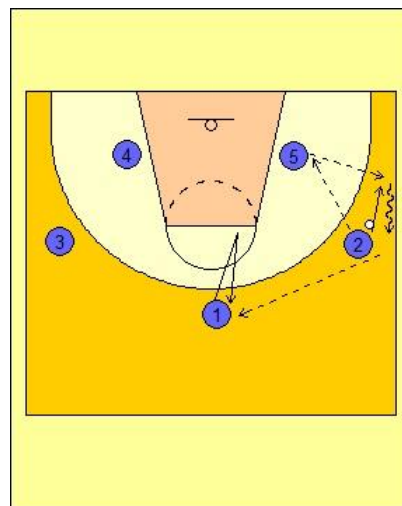
Spieler (optimal)  5	Spieler (min./max.)  5/10	Altersklasse  U14	Bälle  1-2	Körbe  1-2
--	---	---	--	--

Übungsbeschreibung:

- Ziel der Übung ist es den Ball möglichst schnell und präzise um die Zone zu passen.
- Dazu stellen sich 5 Spieler in einer 1-2-2- Aufstellung um die Zone auf. Die Center bieten sich am Zonenrand im Lowpost Bereich an (aufposten).
- Der Ball ist zunächst beim Aufbauspieler O1. Wichtig ist das sich jeder mögliche Passempfänger vorher mit einem Cut freiläuft.
- In der zurück zu seiner Position muss der Passempfänger den Ball direkt in die Bewegung gespielt bekommen und direkt ein Face up zum Korb machen.



- Wenn die Flügelspieler O1 oder O2 den Center anspielen soll dies möglichst mit einem (Einhand-) Bodenpass passieren. Nach dem Pass muss der Flügel seine Position ändern und bekommt dort den Ball vom Center zurückgespielt. Wichtig ist, das der Flügel beim Pass in etwa in Verlängerung der Freiwurflinie steht (keinesfalls höher), um einen guten Passwinkel zum Center zu bekommen.
- Danach macht er ggf. ein Dribbling Richtung Aufbauspieler, um in eine bessere Passposition zu kommen.
- Alle Pässe sollen in schneller Folge durchgeführt werden. Dabei sollen aber die Cuts, das Face up sowie die Genauigkeit und die Härte der Pässe immer im Vordergrund stehen.



Variation

- Pässe sollen als beidhändige Brustpässe gespielt werden.
- Pässe sollen als Einhandpass entweder mit der rechten oder der linken Hand gespielt werden (es ist immer die Hand zu nutzen, die vom Gegenspieler weiter entfernt ist)
- Hinterher im 5-5 testen

Lerneffekt/ Ziel der Übung

- Freilaufbewegung automatisieren (Cuts)
- Lernen schnelle genaue Pässe zu spielen
- Anspielen von Centerspielern
- Face up (Ausrichtung der Körperachse Richtung Korb in der Basketball Grundstellung)

Organisation/ Bemerkungen:

- Jeder Spieler muss mit der Hand anzeigen wo er den Pass hin gespielt haben möchte.

Durchführung in Trainingsphase:

Warm up	Warm up2 (2. Übung)	Mitte	Ende	Cooldown
	X	X		

Enthält folgende Elemente:

Dribbling/ Ballhandling	Passen/ Fangen	Lay up	Wurf	Cuts	Koord.	Defense	Spiel
	X			X			X