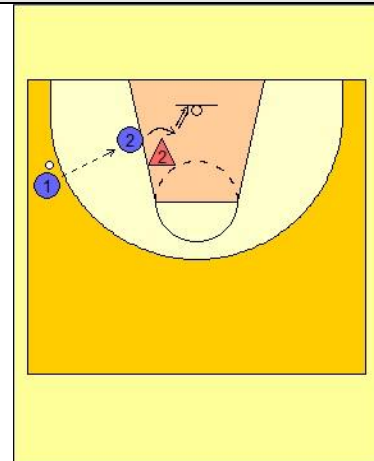


## 2 Points + Bonus Center Drill

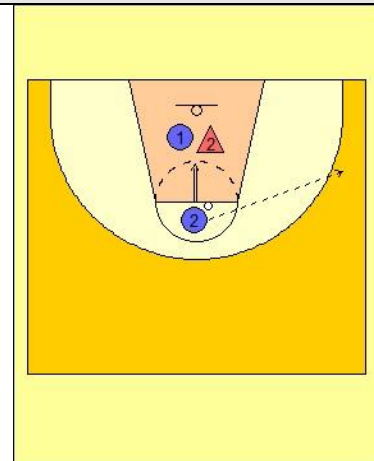
Spieler (optimal)	Spieler (min./max.)	Altersklasse	Bälle	Körbe
 3	 3/6	 U16	 1	 1



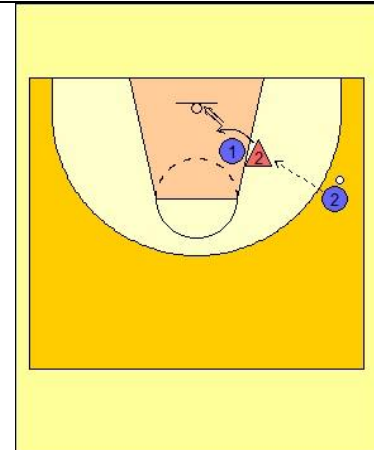
### Übungsbeschreibung:

- Die Übung sollen den Centerspieler in die Lage versetzen auch mit Foul die Punkte am Brett zu machen.
- Dazu stellt ich O1 mit Ball auf den Flügel und O2 und V2 auf den Low post. O2 bekommt den Ball und V2 lässt zunächst die Grundlinie etwas offen, so dass O2 per Power Move zum Brett gehen kann.

- Sobald O2 auf Höhe von V2 ist versucht V2 den Korb durch ein normales Foul (kein unsportliches) z.B. Pushing oder auf die Arme schlagen, zu verhindern.
- Dabei ist es für O2 wichtig einen tiefen Körperschwerpunkt vor dem Sprung zu haben und den Move so zu setzen, dass er trotz Schieben vor das Brett kommt. Nun kann er vor dem Sprung noch eine Finte machen und dann so abspringen, das er sich mit seinem Hinterteil Platz für den Wurf mit Brett verschaffen kann. O2 soll dabei nicht in Rückenlage kommen.
- Der Angriff endet bei Korberfolg, mit dem Foul oder dem Ballgewinn durch den Verteidiger. Ziel soll es sein 2 Punkte + Bonusfreiwurf zu bekommen.



- Bei Foul bekommt O2 ein oder zwei Freiwürfe. Beim letzten Freiwurf gehen O1 und V2 zum Rebound. Danach geht O2 auf die Flügelposition auf der anderen Seite. War sein Abschluss ohne Foul geht O2 direkt auf den anderen Flügel und bekommt keine Freiwürfe.
- V1 wird zum neuen offensiven Center und O1 wird zum Verteidiger.
- Entsprechend wird weiterrotiert.



### Variation

- Der Drill kann auch als Wettkampf zwischen 3 Centern durchgeführt werden (z.B. bis 10 Punkte) Dabei soll aber weiter die Grundlinie offen bleiben, um in die Situation am Brett zu kommen.

### Lerneffekt/ Ziel der Übung

- 1-1 auf dem Center
- Korberfolg mir Foul
- Einsatz des Körpers unter dem Brett

### Organisation/ Bemerkungen:

- Bei mehreren Spielern werden die Flügelpositionen aufgefüllt.

### Durchführung in Trainingsphase:

### Enthält folgende Elemente:

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