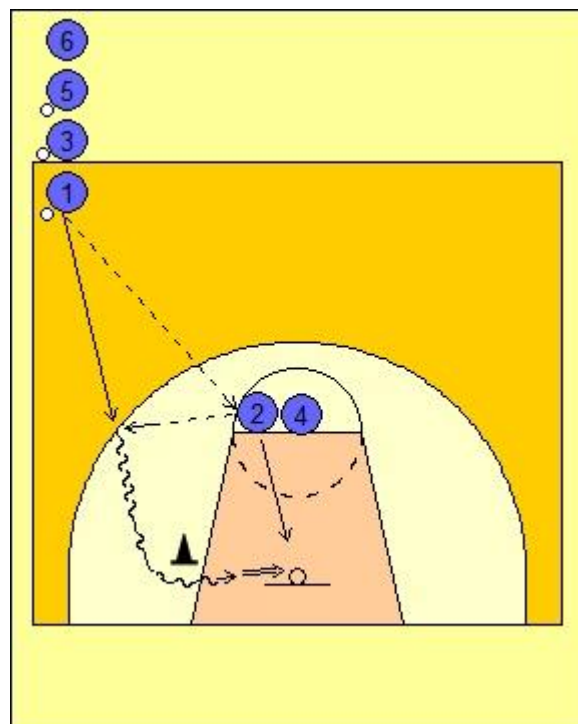


**Give and go + Baseline Penetration**

Spieler (optimal)	Spieler (min./max.)	Altersklasse	Bälle	Körbe
 10	 6/12	 U14	 3	 1

**Übungsbeschreibung:**

- Die Spieler stellen sich wie rechts dargestellt auf. Zusätzliche Spieler stellen sich an die Mittellinie (max. 3 Spieler am Highpost)
- O1 passt den Ball von seiner Position zum Highpost (O2) und läuft Richtung 3-Punkte-Linie. Dort bekommt der den Ball von O2 in die Bewegung zurückgepasst.
- Mit dem Ball dribbelt er nun mit der Außenhand um die Fahnenstange/ Pylone und schließt parallel zum Brett mit einem Korbleger ab.
- O2 holt den Rebound und stellt sich an der Mittellinie an. O1 läuft direkt durch und stellt sich am Highpost an.


**Variation**

- von rechts und links
- verschiedene Arten von Korblegern
  - mit oder ohne Brett
  - Unterhandkorbleger
  - Korbleger rückwärts
- O1 stoppt nach dem Rückpass von O2 mit dem Ball an der 3- Punkte – Linie (Facing) und macht dort entweder...
  - einen Jap step
  - oder eine Wurfäuschung ... bevor er zum Korb geht

**Lerneffekt/ Ziel der Übung**

- Penetration über die Baseline
- Give and go mit dem Highpostspieler
- Verschiedene Arten von Korblegern parallel zum Brett
- Jap step/ Wurfäuschung
- Rebound vom Highpost

**Organisation/ Bemerkungen:**

- Bei 12 Spielern kann der Drill parallel auf 2 Körbe durchgeführt werden.
- Auf genaue Pässe und mögliche Schrittfehler achten.

**Durchführung in Trainingsphase:**

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

**Enthält folgende Elemente:**

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