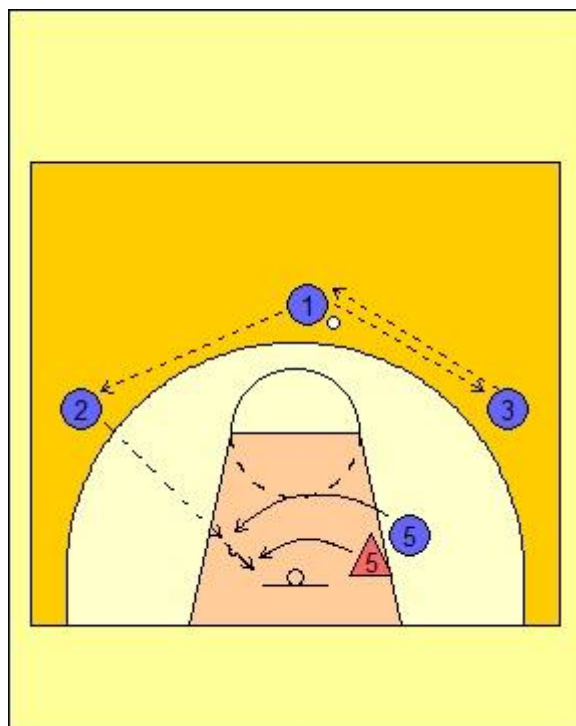


Centeranspiel und 1-1

Spieler (optimal)  5	Spieler (min./max.)  5/10	Altersklasse  U16	Bälle  1-2	Körbe  1-2
---	--	--	---	---

Übungsbeschreibung:

- Die Spieler O1, O2 und O3 passen sich den Ball oberhalb der Dreierlinie zu.
- O5 bewegt sich mit dem Ball vom einen Lowpost zum anderen und kann jederzeit von den Spielern O1, O2 und O3 angepasst werden.
- V5 versucht die Anspiele zu verhindern. Hat O5 den Ball wird direkt 1-1 gespielt – maximal ein Dribbling.
- Nach einem Abschluss wird der Ball wieder raus gepasst und der Drill geht weiter bis der Center 10 bis 20 Abschlüsse genommen hat.
- Danach wechselt auf dem Center Offense und Defense.



Variation

- Anzahl der Abschlüsse
- Mit Offenserebound + erneutem Abschluss

Lerneffekt/ Ziel der Übung

- Center 1-1#
- Pass auf den Center vom Guard/ Forward
- Timing beim passen
- aufposten

Organisation/ Bemerkungen:

- O5 versucht sich immer vor dem Verteidiger anzubieten, diesen also im Rücken zu haben.
- Auch für die Spieler O1, O2 und O3 ist der Drill wichtig, um genaue Anspiele auf den Center zu trainieren.

- Wenn möglich sollte der Center in der Bewegung angepasst werden.
- Ganz wichtig: Das Anspiel muss schnell erfolgen, da der Center in der Zone schnell 3 Sekunden stehen kann.

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	X			X	

Gesehen auf der Ennepetaler Coach Clinic von Marco Prey 19.02.2012