




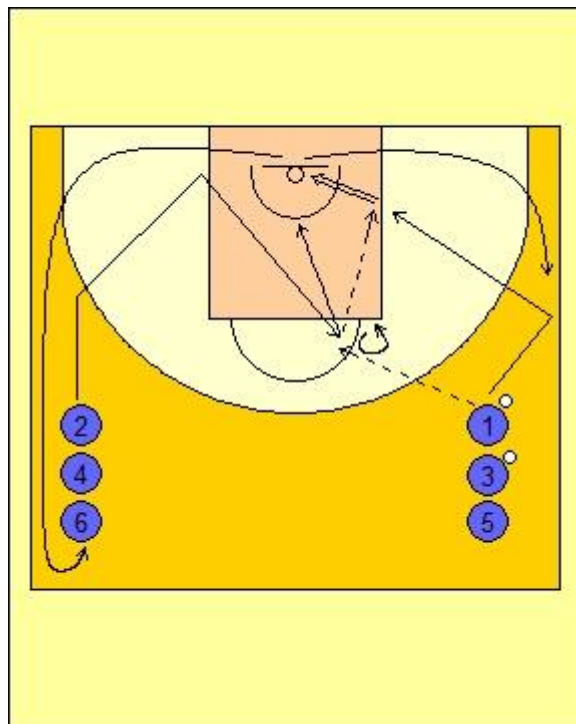


Give and go mit dem Highpost

Spieler (optimal)  6	Spieler (min./max.)  4/10	Altersklasse  U16	Bälle  2-3	Körbe  1
---	--	--	---	---

Übungsbeschreibung:

- Die Spieler stellen sich in zwei Gruppen rechts und links hinter der Dreierlinie auf. Die rechts Gruppe hat 2-3 Bälle.
- O2 macht einen Cut zum unteren Zonenrand auf seiner Seite und bietet sich dann auf dem Highpost an.
- Dort bekommt er den Ball von O1 zugepasst.
- O1 macht nun einen Cut zur Seitenlinie, um dann zum Korb zu penetrieren.
- Währenddessen dreht sich O2 mit einem Sternschritt zum Korb auf und passt O1 am Zonenrand so, so dass O1 mit einem Korbleger abschließend kann.
- O2 holt den Rebound und stellt sich auf der rechten Seite an, O1 läuft unter dem Korb durch und stellt sich links an.



Variation

- Spiegelverkehrt (Bälle starten auf der linken Seite)

Lerneffekt/ Ziel der Übung

- Cut
- Give and go
- Passen in die Bewegung

Organisation/ Bemerkungen:

- Die Spieler sollen bei den Richtungswechseln deutlich „Ecken“ laufen und keine Kurven. Nach der Richtungsänderung soll es immer eine Tempoänderung zum schnelleren in geben.

- Der Highpost soll sich mit beiden Händen für einen Pass anbieten, muss aber darauf achten, dass er den Ball außerhalb der Zone erhält, weil er ansonsten schnell 3 Sekunden stehen kann.

Durchführung in Trainingsphase:

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

Enthält folgende Elemente:

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