

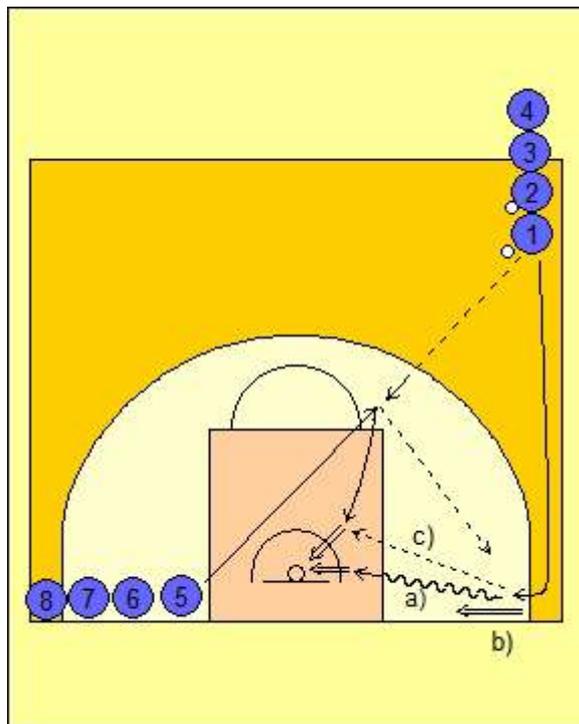


Highpost give and go

Spieler (optimal) 8	Spieler (min./max.) 6/10	Altersklasse U14	Bälle 2	Körbe 1
-------------------------------	------------------------------------	----------------------------	-------------------	-------------------

Übungsbeschreibung:

- Aufstellung wie rechts. Die Bälle sind bei der Gruppe an der Mittellinie.
- O5 läuft quer durch die Zone und bekommt auf dem Highpost (Ellbow) den Pass von O1.
- O5 macht einen Sternschritt und dreht sich Richtung Korb auf. O1 läuft in den Corner, bekommt dort den Pass von O5 im Ansprung so zugespielt, dass er mit einem Face up (die Körperachse ist Richtung Korb ausgerichtet) mit dem Ball landet.
- Dort sollen jetzt in verschiedenen Durchgängen folgende Optionen trainiert werden:
 - a) Wurf-täuschung und Dribbling zum Korb – Abschluss Korbleger
 - b) direkter Wurf oder Wurf-täuschung 1-2 Dribblings Richtung Zonenrand, um von dort zu werfen.
 - c) Wurf-täuschung und Pass zu O5, der vom Highpost Richtung Korb schneidet und mit einem Korbleger abschließt.
- O5 holt den Rebound und stellt sich an der anderen Gruppe an, O1 stellt sich an der Gruppe an der Baseline an.



Variation

- seitenverkehrt
- Optionen in einem anschließendem Durchgang kombinieren

Lerneffekt/ Ziel der Übung

- Give and go
- Wurf-finten
- Werfen, Korbleger, Passen

Organisation/ Bemerkungen:

- Wichtig sind genaue Pässe in die Bewegung
- Der Spieler im Corner soll nach Passerhalt immer Wurf-bereit sein!

- Wurf-täuschungen müssen glaubhaft sein.
- Der Highpost soll immer oben angepasst werden.

Durchführung in Trainingsphase:

Enthält folgende Elemente:

Warm up	Warm up2 (2. Übung)	Mitte	Ende	Cooldown	Dribbling/ Ballhandling	Passen/ Fangen	Lay up	Wurf	Kond.	Koord.	Defense	Spiel
X						X	X	X				