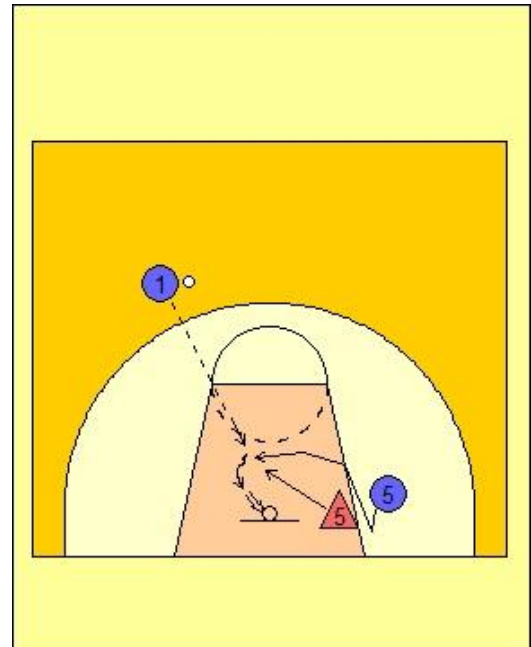


In the paint 1-1

Spieler (optimal)	Spieler (min./max.)	Altersklasse	Bälle	Körbe
3	3/12	U18	1-2	1-2

Übungsbeschreibung:

- Ziel der Übung ist es den Center in der Zone anzuspielen.
- Dazu steht ein Passgeber im Bereich der 3-Punkte-Linie (Optionen: gegenüberliegender Flügel, Aufbau oder gleiche Seite)
- Der Center O5 startet im Lowpost außerhalb der Zone.
- Aufgabe des Passgebers ist es nun den Center innerhalb der Zone anzuspielen. Dazu darf er auch durch 1-2 Dribbling seine Position verändern.
- Der Center muss versuchen sich möglichst nah am Korb vor seinem Gegenspieler frei zu machen, den Ball zu fangen und durch einen Move, Fake + Move abzuschließen. V5 soll sowohl das Anspiel verteidigen als auch den Drive zum Korb.



Variation

- Zunächst soll der Verteidiger den Pass zum Centerspieler noch zulassen und nur den Drive zum Korb verhindern.

Lerneffekt/ Ziel der Übung

- Anbieten in der Zone
- Freilaufen
- Positionskampf
- Übung für Center/ Powerforward
- Anpassen eines Spielers in der Zone

Organisation/ Bemerkungen:

- **Wichtig:** Zu beachten ist die 3-Sekunden-Regeln. Daher muss der Pass von O1 schnellstmöglich gespielt werden sobald O5 die Zone betritt. O5 muss nach Ballerhalt und maximal einer Täuschung zum Abschluss kommen oder die Zone Innerhalb von 3 Sekunden wieder verlassen haben, um danach ein weiteres Mal sein Glück zu versuchen.

- Die Übung ist hauptsächlich für Center und Powerforward gedacht, schadet aber auch keinem Aufbau oder Flügelspieler, wenn er im Spiel mal ein Miss- Match hat.

Durchführung in Trainingsphase:

Enthält folgende Elemente:

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