


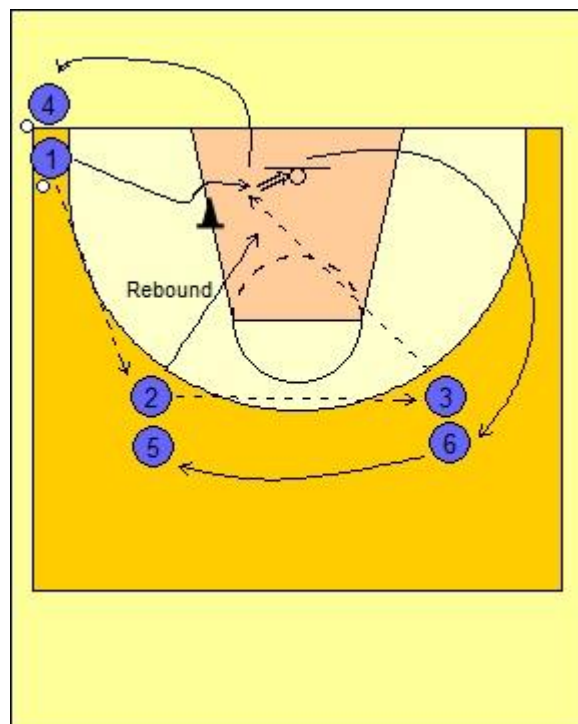


## High pass at the baseline

Spieler (optimal)  <b>6</b>	Spieler (min./max.)  <b>3/9</b>	Altersklasse  <b>U16</b>	Bälle  <b>2</b>	Körbe  <b>1</b>
---	---	--	---	---

### Übungsbeschreibung:

- **Aufstellung wie rechts.**
- **O1 passt den Ball zu O2, O2 passt den Ball weiter zu O3.**
- **Währenddessen läuft O1 Richtung Zone, macht vor der Fahnenstange (Pylone) einen Reverse Move\* über die Baseline und bekommt den Ball von O3 hoch in die Bewegung zugespielt.**
- **Wichtig ist ein hohes, genaues Anspiel im richtigen Moment (Timing)!! O1 soll den Ball nach Erhalt nicht mehr runternehmen!**
- **O2 holt den Rebound und geht in den Corner, O1 stellt sich hinter der Gruppe von O3 an und O3 wandert zur alten Gruppe von O2.**



### Variation

- Zunächst kann O1 auch auf geradem Weg zum Korb laufen und dort den hohen Pass bekommen.
- Centerspieler können sich auch kurz an der Fahnenstange aufposten (ein Pass von O2 wird angetäuscht) und dann geht der Spieler mit einem Spinmove weiter zum Korb.
- Es können auch Alley-oop anspielte als Option trainiert werden, was allerdings nicht Ziel der Übung sein soll (ist aber noch schwieriger in Sachen Timing)
- Weitere Moves und Täuschungen können trainiert werden.

### Lerneffekt/ Ziel der Übung

- Bewegung zum Korb über die Baseline (Penetration für Flügelspieler – Centerbewegung für Centerspieler)
- Genaue, hohe Pässe auf die tiefe Position auf der Weakside.
- Timing bei Pässen und Bewegungen

### Organisation/ Bemerkungen:

- Ziel soll eine fließende Bewegung über die Baseline sein wobei der Spieler hoch angespielt wird und den Ball nicht mehr nach unten nehmen soll.
- Wichtig ist eine hohe Präzision bei der Übung.

- \* mit einem Reverse Move ist gemeint, das O1 antäuscht oberhalb der Fahnenstange herzugehen, sich dann aber mit dem Rücken zur Fahnenstange Richtung Baseline per Spinmove abrollt.

### 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				