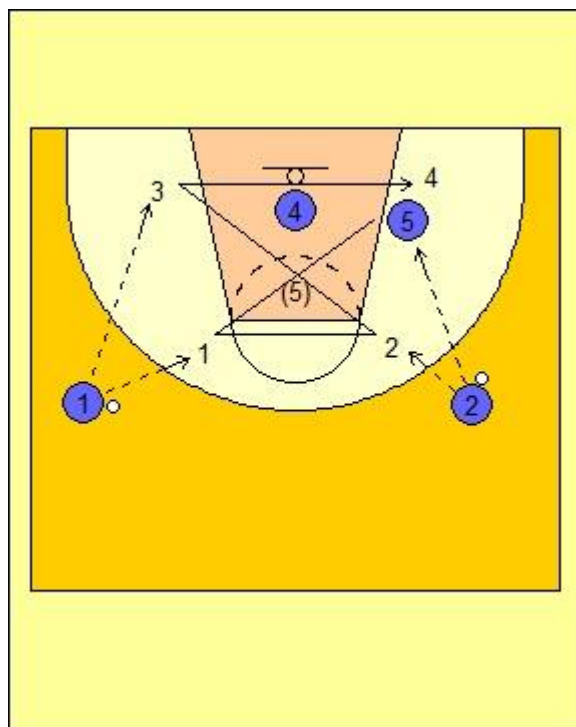


## Center Shooter

Spieler (optimal)  <b>8</b>	Spieler (min./max.)  <b>4/8</b>	Altersklasse  <b>U16</b>	Bälle  <b>2-4</b>	Körbe  <b>1-2</b>
---	---	--	---	---

### Übungsbeschreibung:

- Spieler O5 ist der Werfer, O4 ist Rebounder, O1 und O2 Passgeber.
- O5 startet im rechten Low Post und läuft diagonal auf den linken Ellbow an der Freiwurflinie. Dort bekommt der den Ball von O1, dreht sich zum Korb auf, um von der Position 1 zu werfen, danach läuft er zur Position 2, bekommt dort von O2 den Ball, dreht sich zum Korb und nimmt den Wurf.
- Von Position 2 läuft O5 zu Option 3, wo er sich aufpostet und den Ball von O1 bekommt, sich zum Korb dreht und wirft. Anschließend läuft er parallel zur Baseline auf die andere Seite, bekommt dort auf Position 4 den Ball von O2, nachdem er sich aufgepostet und, dreht sich und nimmt den Wurf.
- O5 läuft 4-5 Durchgänge bevor der Werfer gewechselt wird.



### Variation

- Zusätzlich kann die Position mitten in der Zone hinzugenommen werden. Hier sollte der Pass vom Spieler in Laufrichtung erfolgen.

### Lerneffekt/ Ziel der Übung

- Wurftraining am Zonenrand für Center- und Powerforwards
- Ballerhalt mit Rücken zum Korb

### Organisation/ Bemerkungen:

- Wichtig sich genaue Pässe, schnelle Rebounds von O4.

- Beim Wurf ist zu beachten, das sich der Spieler erst dreht und dann wirft und nicht beides gleichzeitig macht.

### 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				