basketball-drills.de
powered by playbasketball.de

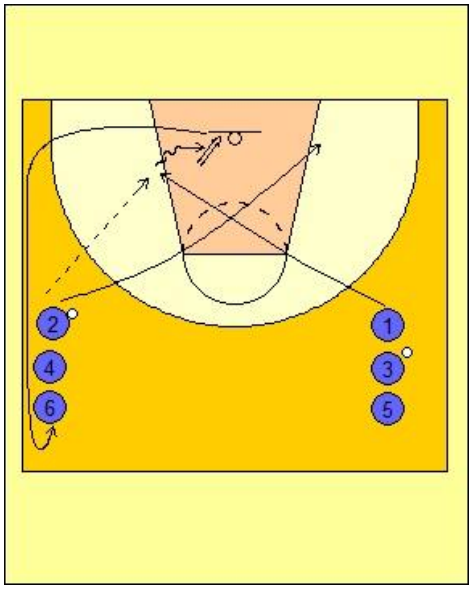
NR: 403

Aufposten an der Zone

Spieler (optimal)	Spieler (min./max.)	Altersklasse	Bälle	Körbe
6	4/12	U18	2-4	1-2

Übungsbeschreibung:

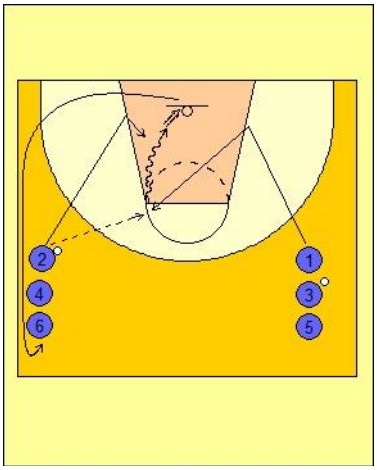
- **Die Spieler stellen sich in zwei Reihen links und rechts hinter der Dreierlinie auf. Bei der einen Gruppe hat der erste Spieler einen Ball, bei der zweiten der zweite Spieler.**
- **Der Spieler, der vorne steht und keinen Ball hat, beginnt.**
  - **Variante A: Er läuft entweder diagonal durch die Zone auf den Lowpost oder wählt den Weg unter dem Korb her.**
  - **Variante B: Er läuft auf den Lowpost auf seiner Seite und mach dann diagonal einen Cut auf den Highpost zum Ball hin**
- **Außerhalb der Zone, mit den Rücken zum Korb, postet sich der Spieler auf, zeigt an wo er den Pass bekommen möchte, und wird dann dort mit deinem festen Pass angespielt.**



Variante A

- **Danach kann er zwischen verschiedenen Moves (Power move, Spin move) auswählen oder sich per Sternschritt zum Korb umdrehen und abschließen.**
- **Danach holt er seinen eigenen Rebound und stellt sich auf der anderen Seite an (dort wird auch den Ball hingepasst)**
- **Der Passgeber läuft nun als nächstes den Cut und postet sich auf.**

Jeder Spieler soll seinen Spielern erklären, wo er gerne angepasst werden möchte (Bodenpass, auf die angezeigte Hand, direkt auf den Körper).



Variante B

Variation

- Siehe oben.

Lerneffekt/ Ziel der Übung

- Wie spiele ich einen Spieler an, der sich am Zonenrand aufpostet?

Organisation/ Bemerkungen:

- Wichtig ist ein fester Pass, da der aufpostende Spieler meist einen Verteidiger im Rücken hat und bei einem zu kurzen oder lockeren Pass leicht aus der Balance kommen kann.
- Bei 8 oder mehr Spielern kann der Drill auf zwei Körben parallel durchgeführt werden.
- Der Drill ist nicht nur für Centerspieler. Auch Aufbauspieler oder Flügel können sich im Spiel, wenn die einen kleineren Verteidiger gegen sich haben aufposten, um so das Mismatch besser ausnutzen zu können.

Durchführung in Trainingsphase:

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

Enthält folgende Elemente:

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