

Der «Give and Go»

Bei der Übung im Spiel 3 gegen 3 (oder auch im 5 gegen 5) lässt sich «Give and Go» als Spielzug einfach einbauen und dadurch das Angriffsspiel auslösen.



(https://www.mobilesport.ch/2011/02/01/basketball-der-give-and-go/bild_uebung_pb_18_7_b_1-2/)

Ball im Zentrum bei A. A spielt den Pass an B (Flügel) und läuft vor ihrer Verteidigerin durch in Richtung Korb. Erhält A den Ball von B zurück, zieht zum Korb. Erhält sie den Ball nicht, setzt sie ihre Bewegung fort und läuft auf die gegenüberliegende Flügelposition. Sobald A losläuft, verschiebt sich C auf dessen Position. Die Ausgangsposition im Dreieck ist wieder hergestellt.

Variationen

- Spielerin A und C befinden sich neben dem Malstab, Spielerin B gegenüber neben dem zweiten Malstab (in etwa 10 Metern Distanz). A gibt den Pass an B, folgt dem Ball, läuft um den Malstab herum und bereitet sich auf den nächsten Empfang des Balls vor. B hat inzwischen einen Pass an C abgegeben und ist dem Ball gefolgt usw. Nach zwanzig erfolgreichen Pässen den Abstand zwischen den Malstäben vergrössern.
- Dieselbe Dreiecksposition wie beim Give and Go, Ball im Zentrum. A spielt den Pass zu B und stellt einen Block auf die Verteidigerin von C (stabile Position, Arme gekreuzt). C läuft los und bietet sich an, um den Ball zu erhalten. Abschluss wie beim Give and Go.
- Mit Bodenpässen, einhändigen Pässen, Überkopfpässen.

schwieriger

- Nach dem Pass bleibt der Spieler vor dem nächsten Passeur stehen.
- Indirekter Block:



(https://www.mobilesport.ch/2011/02/01/basketball-der-give-and-go/bild_uebung_pb_18_7_b_1-3/)

Ablauf des indirekten Blocks