

Variante 1a

STEP 1



Arbeitsauftrag zu Variante 1a (vgl. Beitrag)

Ausgangsposition
Verteidiger nicht abgebildet

STEP 2



Verschieben zur rechten Seite

STEP 3



Reaktion auf das Verschieben des Aufbau-Spielers

Variante 1a

STEP 4



STEP 5



Korbnahes Positionieren des Center-Spielers auf der ballstarken Seite

STEP 6



"Aufposten" (Anbieten)

Variante 1a

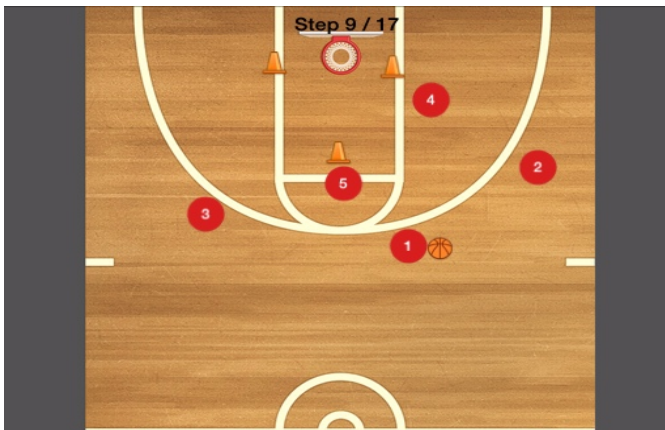
STEP 7



STEP 8



STEP 9



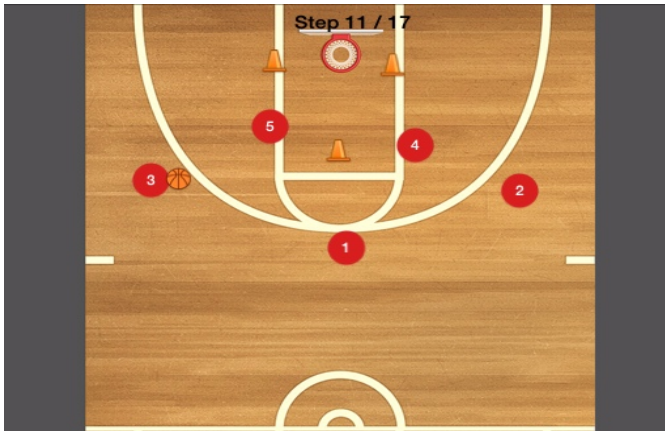
Variante 1a

STEP 10



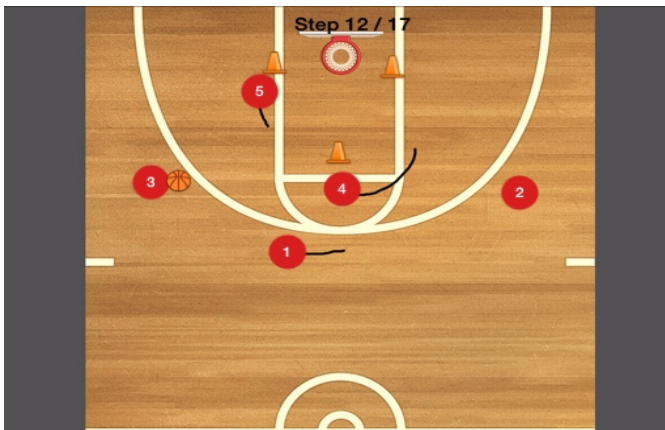
Verschieben zur linken Seite

STEP 11



Analoges Vorgehen

STEP 12

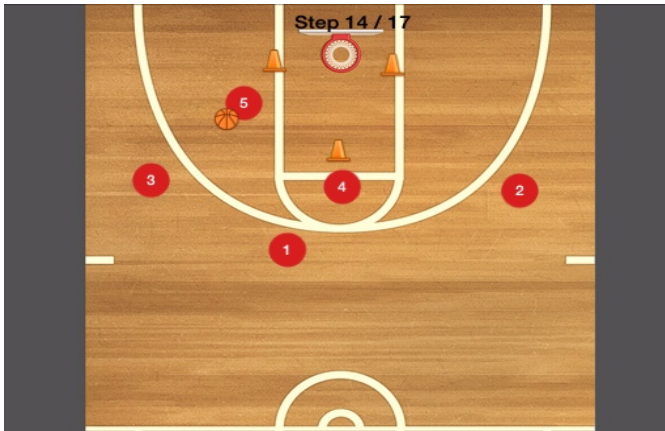


Variante 1a

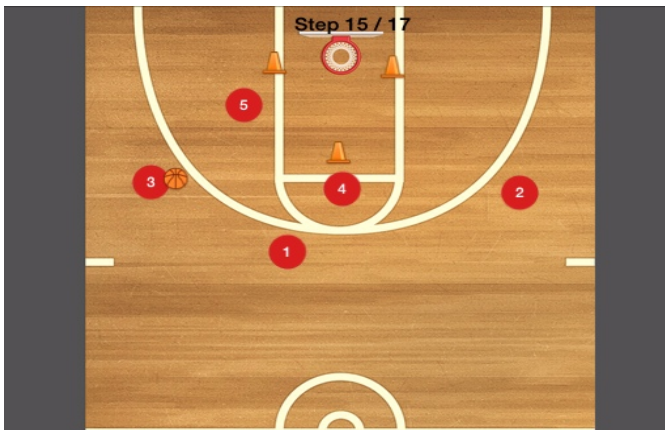
STEP 13



STEP 14



STEP 15



Variante 1a

STEP 16



STEP 17



Ausgangsposition

Dieser Bewegungsablauf soll in der ersten (kurzen) Phase ohne Korbabschluss verinnerlicht werden. Im Anschluss wird der Korb eingebunden (vgl. Beitrag).

Anmerkung:
Jeder Schritt kann (ohne Text) auf einer gesamten Seite abgebildet werden.