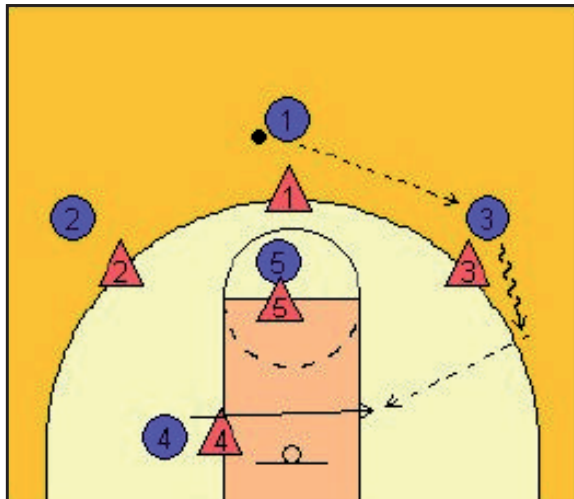


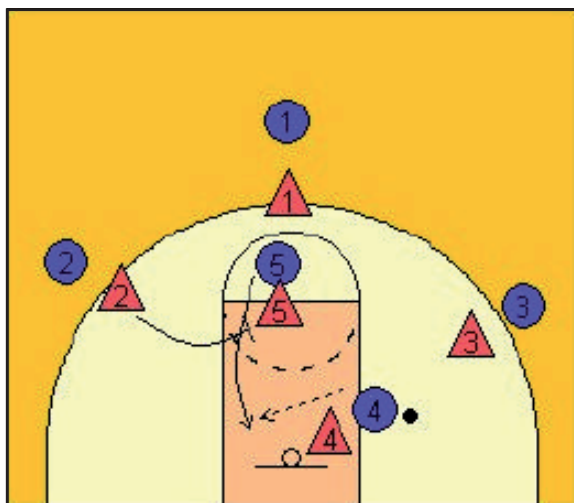
System: System mit „großer“ Aufstellung aus einer 1-3-1

Erstellt am: 10.09.2008

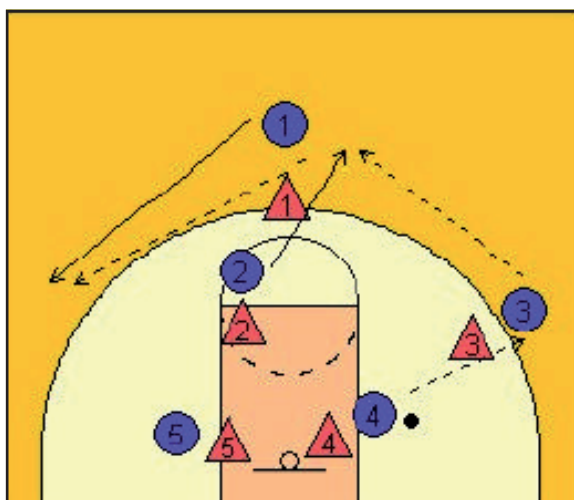
Kurzbeschreibung: In diesem System arbeiten die 1,2 und 3 überwiegend für die 4 und die 5. Wir wollen über Missmatches auf den Positionen 4 und 5 zu leichten Punkten kommen.



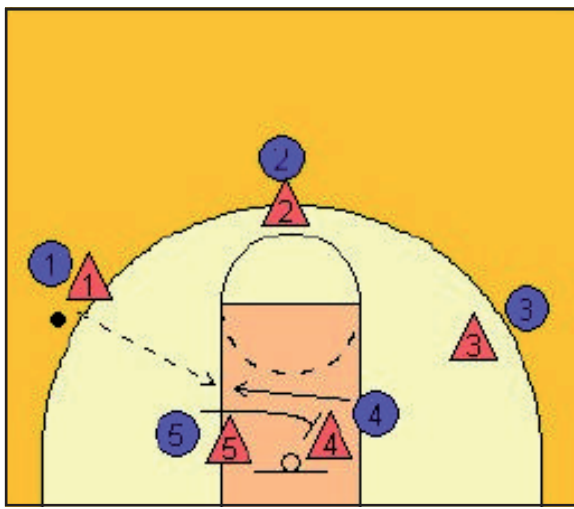
Die 1 passt den Ball zur 3, während der Ball in der Luft ist kommt die 4 mit einem schnellen Antritt vor die Defense und kann sich im Low-Post auf der Ball-Side aufposten. Der Pass geht von der 3 auf die 4. Hat die 4 eine gute Position, so kann sie jetzt mit einem Center-Move selber die Punkte erzielen, da sie isoliert im Low-Post und auf der Weak-Side keine Hilfe ist.



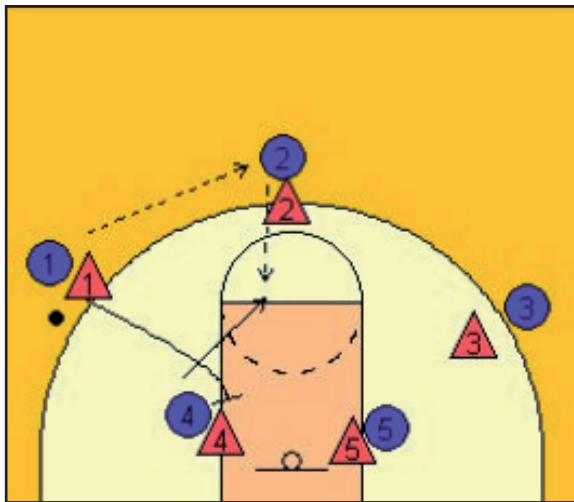
Sowie der Ball bei der 4 im Low-Post ist, stellt die 2 auf der Weak-Side einen Block für die 5, die dann zum Korb cuttet und von der 4 den Ball bekommen kann. Die 5 schließt dann mit Korbleger oder Jump-Shot ab.



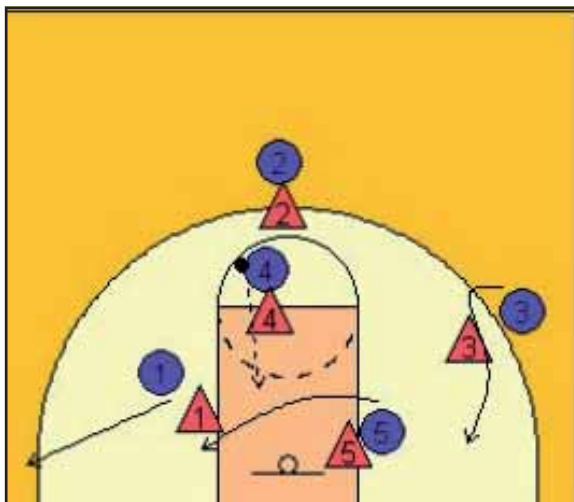
Nachdem die 5 am Block vorbei ist, geht die 2 nach oben raus auf die Point-Guard Position. Die 1 geht auf den Flügel. Ist der Pass auf die 5 nicht möglich gewesen, so passt die 4 wieder zur 3. Die wiederum leitet einen schnellen Swing oben um die Zone herum ein.



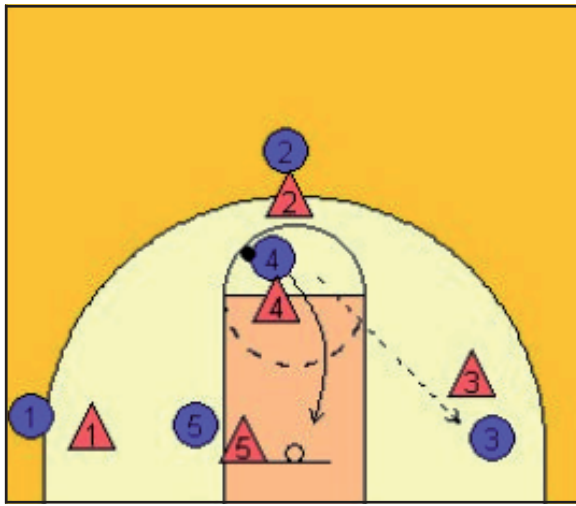
Während des Swings stellt die 5 einen Block für die 4, die den Block oben herum nutzt und somit auf den Ball zuschneidet. Die 1 kann den Pass auf die 4 geben. Wenn es geht auf Höhe der Korb-Korb-Linie und nicht später, da die 4 sich sonst wieder auf die Defense zu bewegen muss, um näher an den Korb zu kommen.



Ist der Pass auf die 4 nicht möglich, positioniert sich die 4 im Low-Post und der Ball geht zur 2 auf die Point-Guard Position. Die 1 stellt dann für die 4 einen Block, die auf den Ball zuschneidet und dann angepasst werden kann und mit einem Jump-Shot abschließt. Ansonsten geht die 4 auf den High-Post und bekommt da den Ball von der 2.



Sowie die 4 den Ball hat, geht die 1 in die Corner, um Raum zu schaffen. Die 5 cuttet vor der Defense in die Zone und postet sich in der Zone auf. Das Zuspiel von der 4 sollte dann sehr schnell erfolgen, da sonst die Gefahr der 3 Sek. besteht. Die 3 schneidet nach einem V-Cut in Richtung Baseline.



Hat die 5 den Ball nicht von der 4 bekommen, geht sie aus der Zone raus und positioniert sich auf der Seite der 1 im Low-Post. Die 4 kann nach dem V-Cut der 3 den Ball zu passen, die entweder selber den Abschluß nimmt oder außerhalb der Zone bleibt und der nachschneidenden 4 den Pass gibt (Give and Go).