

## Offense Grundregeln für Centerposition: Hauptaktionsbereich: an und in der Zone

- nach gegnerischem Korb schnell einwerfen (aber nie hinter dem Brett!!!), nach Rebound schnell den ersten kurzen Pass geben
- beim Fastbreak als Trailer folgen und „Trailer“ rufen
- schnell auf High-Post kommen, wenn der Flügel nicht frei wird. Bei Ballerhalt auf High-Post nach innen drehen (günstigere Position für Pass oder Durchbruch)
- im Posting-up die Ball-Korb-Linie suchen, Verteidigungsdruck nicht ausweichen, sondern dagegenarbeiten; dem Flügel ein klares Ziel zum Anspiel bieten und den Ball durch Blickkontakt fordern. Mit dem angewinkelten anderen Arm den Verteidiger aus dem Passweg „weghalten“, erst kurz vor Fangen des Balls die zweite Hand zum Ball bewegen
- suche den Kontakt zum Verteidiger, dann weißt Du, wo er ist!
- nach Ballerhalt im Posting-up immer zuerst diagonal zur Weakside sehen, dort steht meist der freie Schütze
- keine Aktion zwingen; wenn Du gedoppelt wirst, muss jemand anders frei sein
- nicht ewig im Posting-up stehenbleiben, wenn der Flügel Dich nicht anspielt (gehe zum Gegenblock, Rückblock, Pick&Roll)
- immer zum Offensivrebound gehen und den gegnerischen Outletpass behindern
- Blocks aggressiv, tief und breit stellen; sofort nach dem Block abrollen und anbieten
- in der Zone maximal ein energisches Powerdribbling (beidhändig!) verwenden