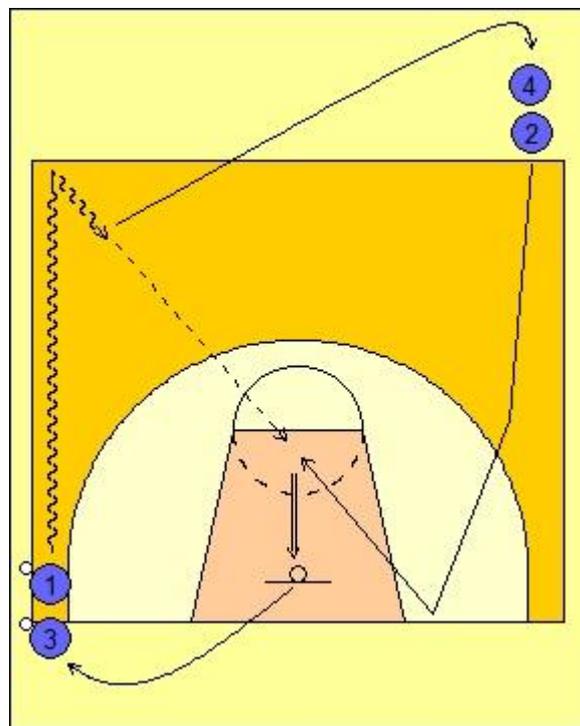


Cut and shot

Spieler (optimal)  6	Spieler (min./max.)  4/10	Altersklasse  U14	Bälle  2-3	Körbe  1
---	--	--	---	---

Übungsbeschreibung:

- Spieler O1 startet von der Baseline mit Ball und dribbelnd zu Mittellinie.
- Parallel dazu startet Spieler O2 von der Mittellinie zur Grundlinie
- Spieler O1 macht an der Mittellinie einen **Cut**, dann 1 bis max. 2 schnelle Dribblings und passt dann Spieler O2 an, der, wenn er an der Baseline angekommen ist einen Flash Cut macht und sich mitten in der Zone anbietet, um den Ball dort zu fangen.
- Dort bietet er sich mit beiden Händen über dem Kopf an uns signalisiert so seine „Anpassbereitschaft“
- Spieler O2 erhält den Pass von Spieler O1, macht einen Sternschritt zum Korb und dann direkt einen Sprungwurf.
- Spieler O2 holt einen eigenen Rebound und stellt sich an der Baseline an. Spieler O1 stellt sich nach dem Pass an der Gruppe an der Mittellinie an.
-



Variation

- Spiegelverkehrt
- Anstatt des Wurfes, Ball mit Rücken zum Korb fangen und auf beiden Füßen landen. Fake und Schulterblick zur einen Seite und ein Dribbling zu Korb zur anderen Seite – Abschluss Korbleger.

Lerneffekt/ Ziel der Übung

- Anpassen in der Zone
- Abfolge: Fangen, drehen und Wurf in schneller Folge üben
- Sternschritt
- Flash cut

Organisation/ Bemerkungen:

- Übung sollte in hohem Tempo absolviert werden.
- Die Genauigkeit der Pässe und Bewegungen sollte darunter aber nicht leiden.

- Darauf achten, das sich der Spieler beim Wurf ganz zum Korb dreht und nicht schon in der Drehung wirft

Durchführung in Trainingsphase:

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

Enthält folgende Elemente:

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