

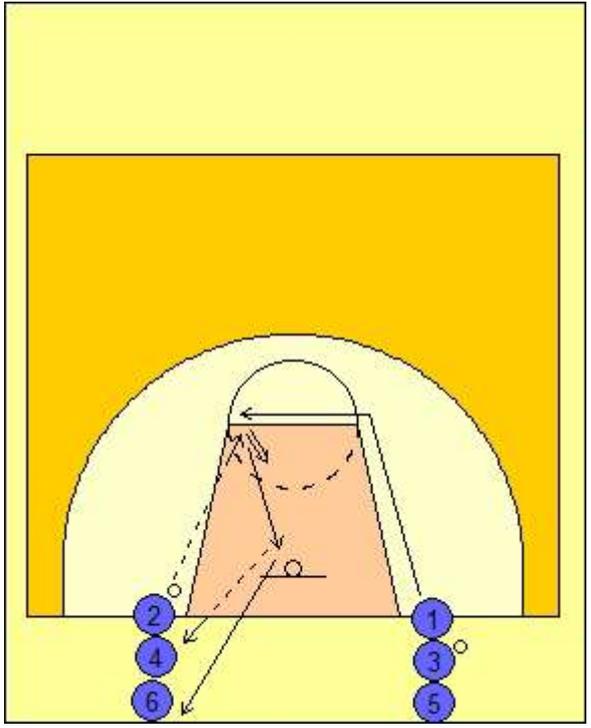


## Cut and shot 2

<b>Spieler (optimal)</b> 5	<b>Spieler (min./max.)</b> 5/12	<b>Altersklasse</b> U14	<b>Bälle</b> 2-4	<b>Körbe</b> 1-2
-------------------------------	------------------------------------	----------------------------	---------------------	---------------------

### Übungsbeschreibung:

- Aufstellung an der Baseline außerhalb der Zonengrenze in zwei Gruppen. Bei einer Gruppe hat der 1. Spieler den Ball, bei der 2. Gruppe der 2. Spieler.
- Spieler O1 (ohne Ball) läuft zum Elbow, macht dort einen Cut und läuft in Verbindung mit einem Tempowechsel zum gegenüberliegenden Elbow. Dort erhält er den Pass von Spieler O2 im Ansprung, fängt den Ball, macht einen Einkontaktstopp so, dass beide Fußspitzen direkt zum Korb zeigen. Nach dem Einkontaktstopp steht er in der SPD(Shot-Pass-Dribbling)-Position und nimmt nach einer möglichst kurzen Bodenkontaktzeit einen Sprungwurf.
- Nach dem Wurf holt Spieler O1 den eigenen Rebound und passt zu der Gruppe von der er den Ball bekommen hat und stellt sich auch dort an.
- Spieler O2 läuft nach seinem Pass nun spiegelverkehrt den Laufweg und bekommt von Spieler O3 den Ball....



### Variation

- Einkontaktstopp oder 2-Kontakt-Stopp
- Für Anfänger zunächst einen sicheren Standwurf, ansonsten sollte es ein Sprungwurf sein.

### Lerneffekt/ Ziel der Übung

- Cutbewegung
- Ballannahme, Einkontaktstopp, Fußstellung, SPD-Stellung, Sprungwurf

### Organisation/ Bemerkungen:

- Es soll beachtet werden, das bei dem Cut tatsächlich eine Ecke gelaufen wird und kein Bogen. Im Basketball werden nur Ecken und keine Bögen gelaufen ;-)
- Mit dem Cut soll ein Tempowechsel durchgeführt werden.
- Der Werfer soll anzeigen, wo er den Pass hinhaben möchte. Auf genaue Pässe achten.
- Auf die Fußstellung achten. Beide Fußspitzen sollen zum Korb zeigen, schulterbreiter, sicherer Stand.
- Auf eine flüssige Wurfbewegung achten: aus der SPD Stellung den Ball eng am Körper nach oben führen und in einer "durchlaufenden" Bewegung den Wurf vor dem Körper nehmen. Nicht nach hinten springen bzw. ein Hohlkreuz machen.

### Durchführung in Trainingsphase:

### Enthält folgende Elemente:

Warm up	Warm up2 (2. Übung)	Mitte	Ende	Cooldown	Dribbling/ Ballhandling	Passen/ Fangen	Lay up	Wurf	Kond.	Koord.	Defense	Spiel
X		X						X				