

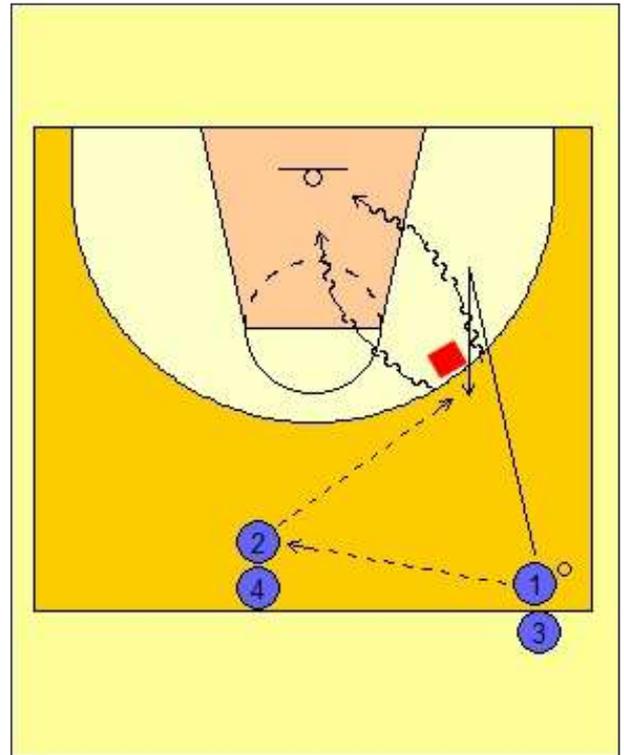


Cut and Lay up

Spieler (optimal) 6	Spieler (min./max.) 4/8	Altersklasse U14	Bälle 2-3	Körbe 1
-------------------------------	-----------------------------------	----------------------------	---------------------	-------------------

Übungsbeschreibung:

- Die Spieler stellen sich in 2 Gruppen an der Mittellinie auf. Ein Kasten wird an auf der Forward Position Höhe 3-Punkte-Linie aufgestellt. Die Bälle sind bei der rechten Gruppe.
- Spieler O1 passt zu Spieler O2
- ...läuft dann Richtung Korb hinter dem Kasten (Verteidiger) her, macht einen I-Cut verbunden mit einem Tempowechsel und bietet sich der der Außenhand (die Hand weg vom Kasten) an.
- Dort wird er von O2 angepasst, fängt den Ball noch in der Luft und versucht sich noch im Sprung mit den Füßen Richtung Korb auszurichten.
- Dann macht er eine Laufwegtäuschung und geht mit einem schnellen, großen Schritt verbunden mit einem tiefen Dribbling zum Korb (Abschluss Korbleger). Bei der ganzen Aktion ist der Blick nach vorne und nicht auf den Ball gerichtet.
- O2 geht zum Rebound auf die linke Korbseite.
- Die Spieler stellen sich jeweils bei der anderen gruppe wieder an.



Variation

- Linke Seite (Seitenverkehrt)
- Die Spieler sollen links bzw. rechts am Kasten vorbei gehen.
- mit Crossover- oder Onside- Dribbling
- Wurftäuschung hinzufügen als Option
- Später mit zunächst passivem Verteidiger (z.B. der Coach) anstatt des Kastens.

Lerneffekt/ Ziel der Übung

- Cut Bewegung auf der Flügelposition
- Schneller erster Schritt bei 1 gegen 1, um den Gegner zu schlagen.

Organisation/ Bemerkungen:

- Scharfer Cut (sich richtig auf dem hinteren Bein abdrücken)
- Anzeigen wo der Pass hinkommen soll.
- Nach der Laufwegtäuschung soll der erste Schritt am Kasten (Gegner) vorbei explosionsartig schnell sein. Der Schritt soll am Kasten vorbei gehen.

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	X	X			X		