



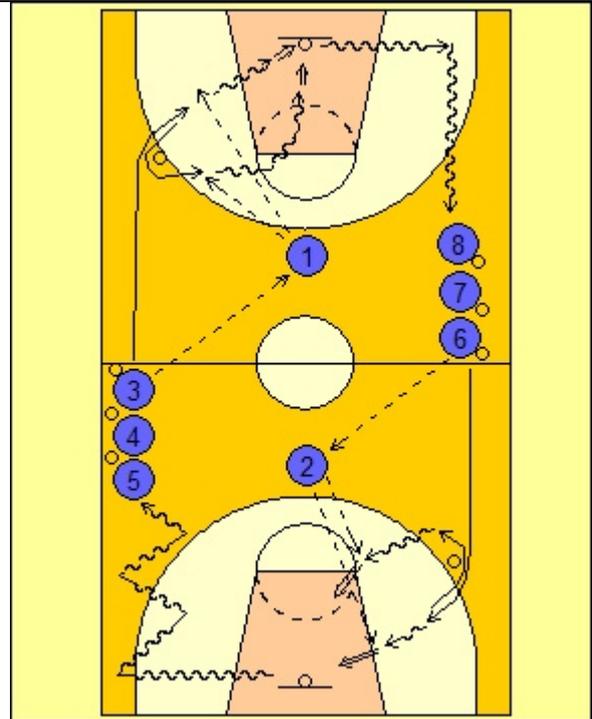
Cut and penetrate

Spieleranzahl: ab 8 Spieler (mit Defense ab 10 Spieler)

Benötigte Hilfsmittel: ganzes Feld, jeder Spieler einen Ball (bis auf die 2 Passgeber), 2 Fahnenstangen

Übungsablauf:

- Aufstellung: An jeder Dreierlinie stellt sich mittig ein Passgeber ohne Ball hin. Alle weiteren Spieler verteilen sich jeweils mit einem eigenen Ball in 2 Gruppen auf beide Körbe.
- Der erste Spieler (O3) der Reihe passt nun den Ball nun zu O2, läuft dann hinter der Fahnenstange her und kann als erste Option dort in der Bewegung angepasst werden und mit Korbleger links abschließen.
- Bekommt er diesen Pass nicht macht er einen Cut zurück um die Fahnenstange und bietet sich so zum Passgeber an, da er deutlich neben der Fahnenstange ist, nimmt den Ball in der Bewegung an und penetriert über die Freiwurflinie zum Korbleger.
- Bekommt er auch in dieser Bewegung nicht den Ball, stoppt er neben der Fahnenstange ab, dreht sich über den inneren Fuß Backdoor um die Fahnenstange und bietet sich wiederum zum Korbleger an.
- Nach dem Abschluss geht der Spieler bis zur Baselinie und dribbelt sich bei jedem Schritt durch die Beine bis er an der anderen Gruppe angekommen ist und stellt sich dort an.



- Auf den anderen Korb werden die gleichen 3 Cutbewegungen durchgeführt (der Passgeber entscheidet welche Option er wahrnimmt, täuscht aber jede vorherige Passmöglichkeit an. An diesem Korb wird der Ball wiederum in der Bewegung angenommen, der Spieler stoppt aber am Zonenrand ab und nimmt einen Sprungwurf.
- Nachdem er selber gereboundet hat begibt er sich zur Baseline und mach Reversedribblings im Zweierkontakt, bis er das Ende der 2 Gruppe erreicht hat.

Variation

- Linke und rechte Korbseite. Die Linke Seite ist für Rechtshänder zunächst bei der Penetration über die Freiwurflinie die einfachere.
- Der Coach kann sich statt der Fahnenstange als Verteidiger hinstellen und die Spieler müssen erkennen, welche Passmöglichkeit von Coach zugelassen wird.
- Als Verteidiger springt ein Spieler ein. Somit entsteht ein 1-1 mit Passgeber

Lerneffekt/ Ziel der Übung

- Freilaufen auf der Forward Position
- Richtige Passoptionen wählen
- Penetration zum Korb möglichst über die Mitte, da gefährlicher

Organisation/ Bemerkungen:

- Passgeber und ggf. Defense von Zeit zu Zeit wechseln.
- Darauf achten, das der Passabstand von 4-5 Metern erhalten bleibt – das Spiel nicht zu eng machen.
- Jede Passmöglichkeit soll angetäuscht werden.
- Bei jedem Cut soll der Spieler bereit sein den Ball zu bekommen – keine Alibi Cuts laufen

Durchführung in Trainingsphase:

- Warmup2
- Mitte

Altersklassen:

- Ab U14

Enthält folgende Elemente:

- Passen, Fake, Penetration, Dribbling, Wurf, Ballhandling, Dribbling, Fangen, 1-1

Autor: Martin Lücke