



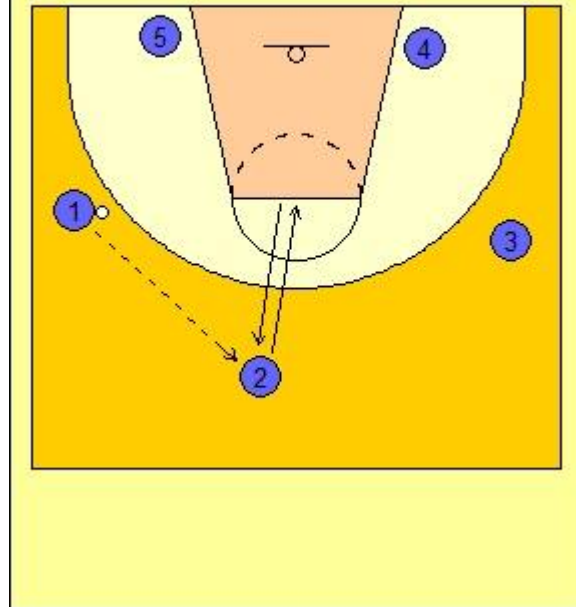
Cut and Facing up Drill

Spieleranzahl: 4-5 Spieler pro Gruppe

Benötigte Hilfsmittel: je Gruppe ein Ball

Übungsablauf:

- Jeder Gruppe stellt sich gleichmäßig verteilt etwa 5-6 Meter von der Mitte eines Basketballkreises auf.
- Spieler O1 hat den Ball. Spieler O2 macht jetzt einen Cutbewegung bis zur Kreismitte, „Stößt“ sich dort mit dem vorderen Fuß ab, dreht sich immer Richtung Ball und kommt explosiv auf eine alte Position zurück.
- Dort bekommt er den Ball so zugepasst, der er den Ball nach einer Drehung (zum Ball hin) bei den letzten beiden Schritten so fängt, dass bei der Landung bereits beide Füße Richtung Kreismitte zeigen. Außerdem nimmt er zugleich die SPD Stellung ein.
- Danach läuft O3 den Cut und bekommt von O2 den Ball usw.



Variation

- Gegen den Uhrzeigersinn / im Uhrzeigersinn
- Einkontakt oder Zweikontaktstopp möglich
- Mit Shotfake (Wurftäuschung)
- 3 Pässe nach rechts, 2 Pässe nach links,...
- Bei 5 Spielern: mit 2 Bällen
- Bei vergrößertem Abstand zur Kreismitte: Mit einem Dribbling in Richtung des nächsten Passes

Lerneffekt/ Ziel der Übung

- Cut
- Facing up
- SPD Stellung
- Shotfake
- Passen, Timing

Organisation/ Bemerkungen:

- Auf das Timing achten (Pass im richtigen Moment)
- Auf Schrittfehler (besonders beim Zweikontaktstopp) achten
- Auf die SPD Stellung achten. Ball soll immer zeitlich an der Hüfte und nicht über dem Kopf gehalten werden.
- Beim Cut soll die „IN“ Bewegung langsamer erfolgen und die „OUT“ Bewegung schnellstmöglich erfolgen.

Durchführung in Trainingsphase:

- Warm-up (nicht 1. Übung)
- Mittelteil

Altersklassen:

- Ab U12

Enthält folgende Elemente:

- Cut
- Facing up
- SPD Stellung
- Shotfake
- Passen, Timing

Autor: Martin Lücke