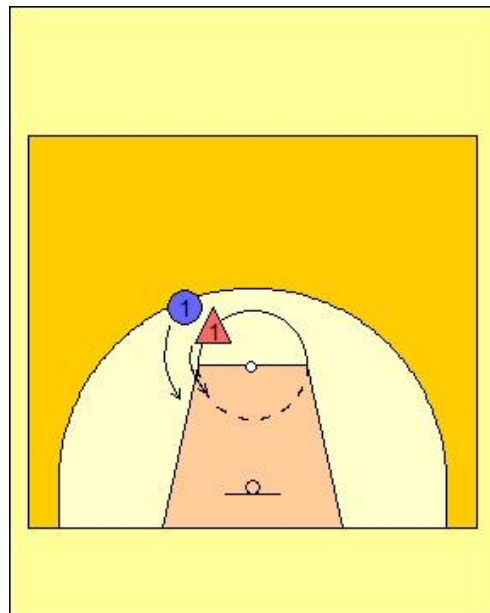


Bump the offense player

Spieler (optimal)  2	Spieler (min./max.)  2/12	Altersklasse  U14	Bälle  1-3	Körbe  0
--	---	---	--	--

Übungsbeschreibung:

- Der Drill kann an allen Sprungkreisen durchgeführt werden. Der Ball wird im Mittelpunkt des Kreises abgelegt (so dass er nicht wegrollt).
- V1 hat nun die Aufgabe O1 mit legalen Mitteln den Weg zum Ball zu versperren. O1 soll seinerseits versuchen den Ball zu berühren ohne ein Foul zu begehen.
- Das Bumpen oder Ausboxen kann mit folgenden Mitteln realisiert werden:
 - **Bumpen** : Die Defense versucht mit Front zum Offensespieler zu verteidigen,
 - **Ausboxen**: Die Defense versucht mit dem Rücken den Offensespieler vom Ball fern zu halten.
 - **Ausboxen**: Die Defense versucht den Offensespieler mit seitlicher Stellung zu verteidigen, d.h. das er mit dem Unterarm den Kontakt des Offensivspielers aufnimmt – dies hat den Vorteil zur Verteidigung mit dem Rücken, das man seinen Gegenspieler im Auge behalten kann.



Variation

- siehe oben
- Es kann auch leichtes Pushing erlaubt werden.

Lerneffekt/ Ziel der Übung

- Bumpen (Verhinderung eines Cuts)
- Ausboxen
- Beinarbeit
- Reaktion

Organisation/ Bemerkungen:

- Entscheidend bei sind eine gute, schnelle Fußarbeit, ein sicherer Stand (sich nicht gegen den Offensespieler lehnen und dann bei dessen zurückweichen das Gleichgewicht zu verlieren).
- Der Defensespieler sollte immer zusehen, das der Kontakt vom Offensespieler ausgelöst wird.

- Wie man Cuts bekämpft oder das Ausboxen beim Rebound umsetzt ist bei jedem Trainer eine Philosophiefrage und muss daher auch vom Trainer entschieden werden, die die Spieler es umsetzen wollen.
- Der Bump zum verhindern eines Cuts muss immer mit der Front geschehen (ansonsten gibt es da ein Foul) Das Ausboxen kann entweder auf dem Rücken oder seitlich mit dem Unterarm erfolgen.

Durchführung in Trainingsphase:

Enthält folgende Elemente:

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