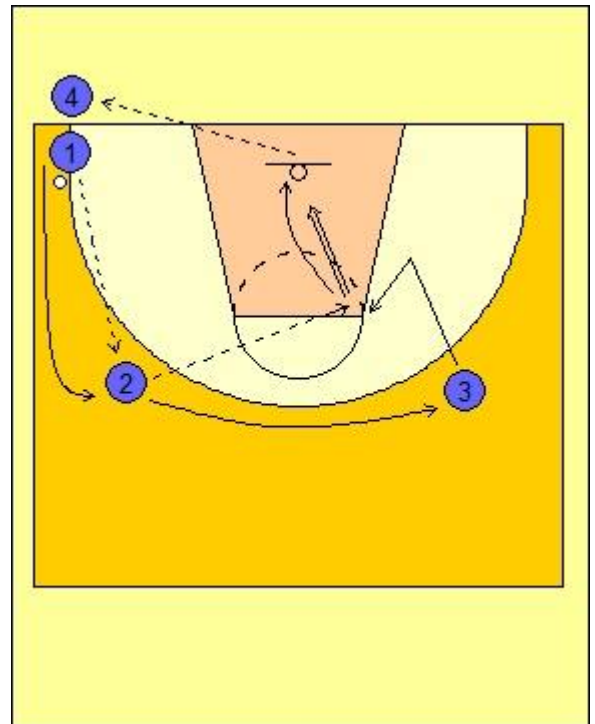


Pass, cut and shooting drill

Spieler (optimal)  4	Spieler (min./max.)  4/6	Altersklasse  U16	Bälle  1-2	Körbe  1
--	--	---	--	--

Übungsbeschreibung:

- **Aufstellung wie rechts. Ab 5 Spielern können auch 2 Bälle benutzt werden.**
- **O1 passt zu O2. Währenddessen läuft O3 einen Cut Richtung Korb und cutet dann dem Ball entgegen, so dass er diesen am Ellbow bekommt und direkt von dort einen Sprungwurf nehmen kann.**
- **O3 holt seinen eigenen Rebound und passt den Ball zu O4. O1 und O2 rücken jeweils eine Position auf, wobei O2 zunächst auf die rechte Flügelseite läuft bevor er seinen Cut beginnt.**



Variation

- Rechts und links
- Die Position des Wurfes kann variiert werden
- Ab 8 Spielern auf 2 Körbe parallel

Lerneffekt/ Ziel der Übung

- Cut- Bewegungen und Freilaufen mit anbieten zu Ball.
- Sprungwurf aus der Bewegung

Organisation/ Bemerkungen:

- Wichtig ist das der Cut tatsächlich mit einer scharfen Richtungsänderung verbunden mit einem Tempowechsel ausgeführt wird (keine Kurve laufen)
- Wenn der Spieler O3 den Pass erhält soll er versuchen direkt so zu landen, um direkt mit dem Sprungwurf beginnen zu können (keine Korrekturen mehr an der Fußstellung) – direkte Ausrichtung zum Korb

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				