basketball-drills.de
powered by playbasketball.de

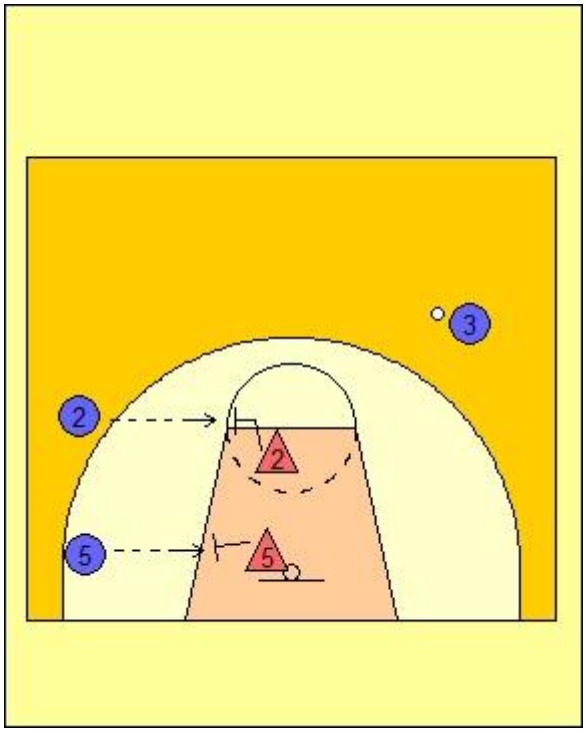
NR: 335

Bump the weak side cut

Spieler (optimal)	Spieler (min./max.)	Altersklasse	Bälle	Körbe
5	5/5	U16	1	1

Übungsbeschreibung:

- **Ein Flügel mit Ball stellt sich auf der linken Offenseseite auf.**
- **Die Spieler O2 und O5 stehen auf der Weak side auf ihren Positionen.**
- **Die Verteidiger V2 und V5 stehen in der Helpside in etwa auf der Korb-Korblinie, so dass sie den Ball und ihren Gegenspieler sehen können.**
- **Nun sollen O2 und O5 parallel auf die Ballseite zu laufen und sich dort anpassen zu lassen. Ziel von V2 und V5 ist es durch einem „Bump“ den direkten Laufweg zuzustellen, so dass die beiden Offensespieler ihren Laufweg deutlich ändern müssen, um auf die Ballside zu kommen.**
- **Nach dem Bump dürfen die Verteidiger natürlich nicht weiter aktiv den Offensespieler abdrängen sondern müssen nun in die Deny Verteidigung wechseln, um ein Anspiel zu verhindern.**



- **O3 versucht natürlich ein Passempfänger zu finden, danach soll 2 gegen 2 der Angriff ausgespielt werden. Nach 5 Durchgängen tauschen Offense und Defense.**

Variation

- Seitenverkehrt

Lerneffekt/ Ziel der Übung

- Cuts durch die Zone verhindern.
- Laufwege unterbinden
- Cut Verteidigung

Organisation/ Bemerkungen:

- Es ist darauf zu achten, dass der Verteidiger beim „Bump“ seine Position bereits eingenommen hat und der Kontakt vom Offensespieler zustande kommt.

- Das „Bumpen“ soll nicht in schieben und halten enden. Ein Bump, dann wieder Passstrahlverteidigung.
- Auf einen sicherem, tiefen Stand beim „Bump“ achten.

Durchführung in Trainingsphase:

Warm up	Warm up2 (2. Übung)	Mitte	Ende	Cooldown
		x		

Enthält folgende Elemente:

Dribbling/ Ballhandling	Passen/ Fangen	Lay up	Wurf	Kond.	Koord.	Defense	Spiel
						x	x