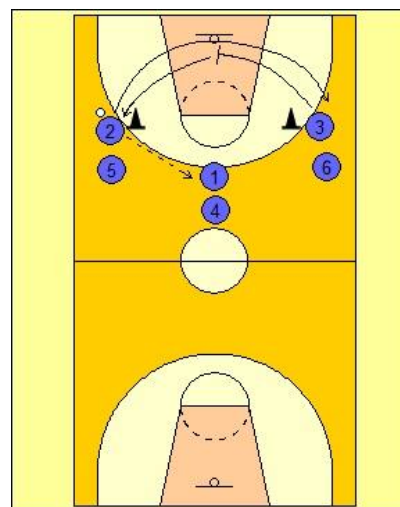


Cut and Pick and roll Combi Drill

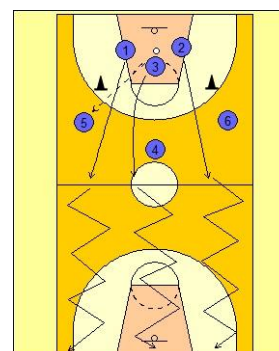
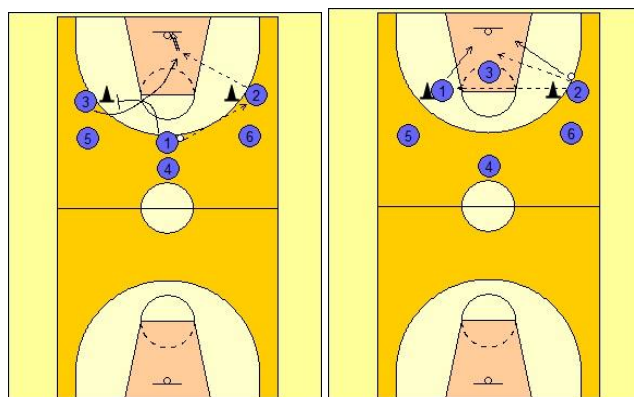
Spieler (optimal)	Spieler (min./max.)	Altersklasse	Bälle	Körbe
 9	 3/12	 U12	 1	 1

Übungsbeschreibung:

- Die Spieler stellen sich in drei Gruppen wie rechts auf. Wichtig: Alle wartenden Spieler müssen unbedingt innerhalb der Gruppe hintereinander stehe bleiben. Der Ball ist links.
- O2 passt den Ball zu O1. Nun laufenden beide Flügel los und wechseln über den Weg unter dem Korb her die Seiten. Dabei stellt O3 kurz einen Block für O2. Nun sprinten beide Spieler auf die jeweils andere Flügelseite.



- In diesem Fall erhält O2 den Ball von O1 so, dass er direkt mit einem Face up zum Korb mit Ball landet. Der Ball muss in die Bewegung gepasst werden, weil ansonsten im Spiel der Vorteil gegenüber dem Verteidiger verschenkt wird.
- Nach dem Pass täuscht O2 kurz eine Penetration zum Korb ab, um dann aber auf der Weak-Side einen indirekten Korb für O3 zu stellen.
- O3 nutzt den Block und ist die erste Abspieloption für O2. O1 rollt sich zum Ball hin ab und kann ebenfalls angepasst werden.
- Abgeschlossen wird mit einem Korbleger. Alle drei Spieler gehen zum Rebound. Der Ball wird zu O5 gepasst (bei nur 3 Spielern zum Coach)
- Danach sprinten alle drei Spieler zur Mittellinie und nehmen dort bereits die Spielfeldseite ihrer neuen Gruppe ein.
O1 → O2, O2 → O3, O3 → O1
- Ab der Mittellinie gehen die Spieler in die Defensesstellung und machen Sidesteps im 2er Kontakt bis zur Baseline.


Variation

- Ballstart auf der rechten Seite
- Abschluss Wurf von der Mittellinie von O3.

Lerneffekt/ Ziel der Übung

- Drill, indem mal viele Dinge auf einmal als Coach testen kann: Passen, Freilaufen, Pick and roll, Rebound, Defense Bearbeit.

Organisation/ Bemerkungen:

- Wichtig bei diesem Drill ist das möglichst alle Bestandteile gut und sicher ausgeführt werden und nichts vernachlässigt wird.

- Mit diesem Drill kann man als Coach gut neue Spieler im Jugendbereich testen, z.B. nach dem Saisonwechsel, um sich ein Bild von den Spielern machen zu können.

Durchführung in Trainingsphase:

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

Enthält folgende Elemente:

Dribbling/ Ballhandling	Passen/ Fangen	Lay up	Wurf	Pick and roll	Koord.	Defense	Spiel
	X	X	X	X		X	