

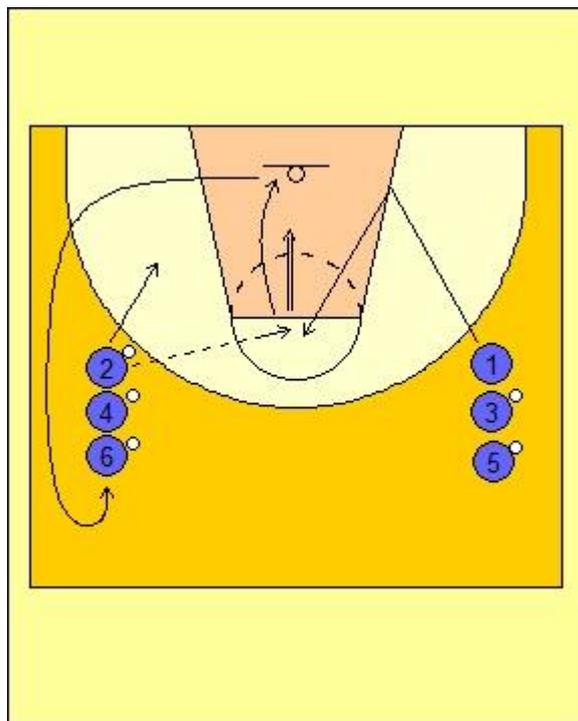
V-Cut Jumpers

Sprungwürfe nach einem V-Cut

Spieler (optimal)	Spieler (min./max.)	Altersklasse	Bälle	Körbe
 8	 4/12	 U16	 4	 1

Übungsbeschreibung:

- Es stellen sich 2 Gruppen an der Dreierlinie oberhalb der Freiwurflinie auf. Es werden entweder 4-5 Bälle benötigt oder jeder Spieler bis auf einen hat einen Ball.
- Der Spieler ohne Ball (O1) sprintet zum unteren Zonenrand, macht dort einen V-Cut Richtung Freiwurflinie und bekommt vom Spieler von der anderen Seite den Pass, fängt den Ball, landet mit Face up Richtung Korb und nimmt einen Sprungwurf.
- Der Werfer folgt seinem Wurf, holt den Rebound und stellt sich an der gegenüberliegenden Gruppe wieder an.
- Der Pass beginnt nun den Drill von seiner Seite.



Variation

- Als Wettbewerb: Gib als Trainer eine Trefferzahl in einem bestimmten Zeitraum vor, die das Team erreichen soll.

Lerneffekt/ Ziel der Übung

- V-Cut
- Sprungwurf
- Offensive Fußarbeit (Facing up)
- Passen in die Bewegung

Organisation/ Bemerkungen:

- Achte bei der Ballannahme, dass sich der Spieler dann zum Wurf hin richtig ausrichtet (dreht), um einen sauberen Wurf nehmen zu können (nicht aus der Drehung werfen).

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				