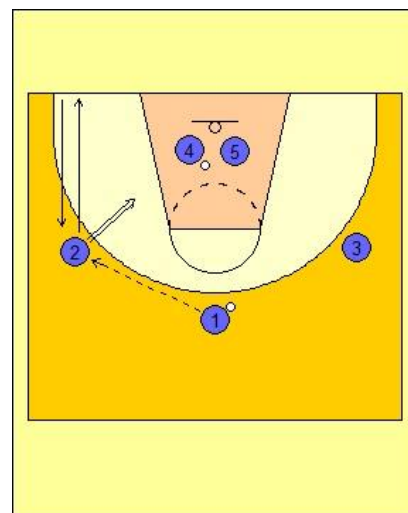


Cut and 3-Point-Shot

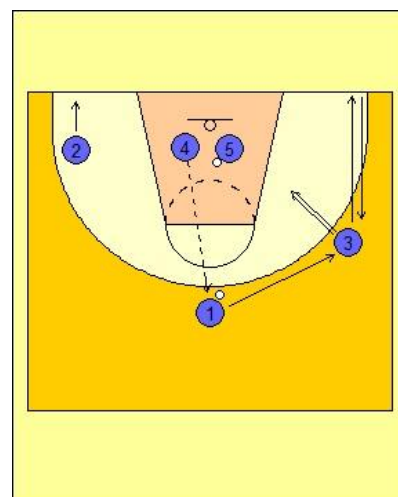
Spieler (optimal)  5	Spieler (min./max.)  5/10	Altersklasse  U18	Bälle  2-4	Körbe  1-2
--	---	---	--	--

Übungsbeschreibung:

- **Aufstellung mit einem Aufbau mit Ball auf der Korb-Korb-Linie, zweier Rebounder (O4 und O5) sowie zweier Werfer auf der rechten und linken Flügelseite.**
- **O1 passt den Ball zum ersten Flügel (hier O2). Dieser nimmt den Wurf, läuft einen Cut zur Baseline, um dann wieder zur Wurfposition zu laufen.**



- **Sobald O1 gepasst hat bekommt er den Ball von O4. Diesen Ball passt er nun zur anderen Seite.**
- **O3 nimmt den Wurf und läuft nun ebenfalls wie O2 zur Baseline.**
- **Inzwischen ist O2 wieder an seiner Wurfposition angekommen, wird jetzt (ab dem zweiten Wurf) in der Bewegung angepasst und wirft.**
- **O1 passt nun im Wechsel die beiden Werfer an bis diesen jeweils 15 Würfe genommen haben.**
- **Danach werden die Werfer gewechselt.**



Variation

- Die Wurfposition kann auch etwas nach innen in den Mitteldistanzbereich verlegt werden.
- Option: Der Werfer bekommt den Ball in der Luft, landet in einem Einkontaktstopp, täuscht einen Wurf an, macht dann (um im Spiel einem Wurfblock zu entgehen) ein Onside Dribbling zur Seite und wirft dann direkt von der neuen Position.

Lerneffekt/ Ziel der Übung

- Schneller Wurf aus der Bewegung
- Sprungwurf (Voraussetzung: der Ball muss vom Werfer in der Luft gefangen werden)
- Genaue Anspiele zu den Wurfern
- Realistisches Wurftraining, aus einer Bewegung wie sie auch im Spiel vorkommt.

Organisation/ Bemerkungen:

- Besonders wichtig ist es das O1 es schafft die Werfer genau anzupassen, so dass diese einen guten Bewegungsablauf für den Wurf durchführen können.
- Die Werfer sollen den Ball in der Luft annehmen und mit einem Face-up zum Korb landen, so dass sie direkt aus dieser Position ohne Korrektur der Fußstellung einen Wurf nehmen können.
- Ziel ist ein möglichst schneller Wurf.

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				