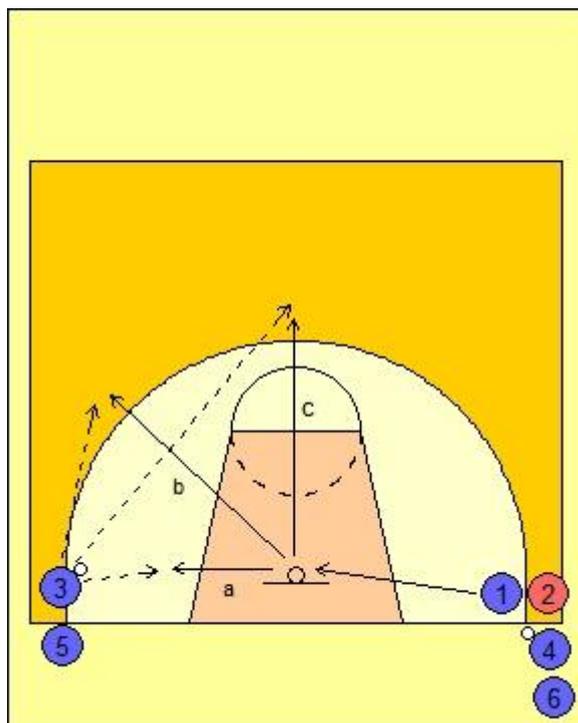


Cut & Action Drill

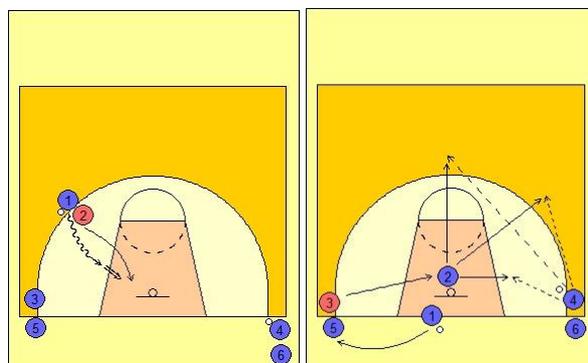
Spieler (optimal)  6	Spieler (min./max.)  6/10	Altersklasse  U14	Bälle  2-4	Körbe  1
---	--	--	---	---

Übungsbeschreibung:

- Die Spieler stellen sich in den beiden Ecken an der Baseline in 2 Gruppen auf. Die beiden ersten Spieler einer Gruppe haben keinen Ball.
- Spieler O1 läuft nun unter den Korb und kann sich dort entscheiden auf welcher der drei Positionen er den Ball haben möchte. V2 folgt ihm als Verteidiger.
- O3 passt nun O2 auf der entsprechenden Position an.



- O1 nimmt den Ball in der Luft an und landet mit einem Face up zum Korb. Nun spielt O1 gegen V1 1 gegen 1 oder nimmt den Wurf, wenn der Verteidiger zu viel Platz lässt.
- O1 holt nach den Angriff seinen eigenen Rebound und stellt sich an der Gruppe an, von dem der Pass kam.
- V2 wird zu O2 und läuft sich nun auf einer Position auf der anderen Seite frei, um von O4 den Pass zu bekommen. Der ehemalige Passgeber O3 wird zu V3 und muss nun O2 im 1 gegen 1 verteidigen.



Variation

- Zunächst kann der Drill auch als einfacher Drill zum Wurftraining oder zum trainieren von Basics ohne Verteidiger genutzt werden.

Lerneffekt/ Ziel der Übung

- Positionsabhängiges 1-1 Training
- Entscheidungstraining, gegen welchen Gegenspieler wähle ich welche Position – werfe ich oder gegen ich zum Korb.
- 1-1
- Auch als Wurf- und Basic Training ohne Defense zu nutzen.

Organisation/ Bemerkungen:

- Laufwege müssen vorher klar erklärt werden
- Bei einer ungeraden Spieleranzahl gibt es immer wechselnde Match up's, ansonsten mal die Reihenfolge verändern.

- Mit dem Drill kann man fast alle 1-1 Optionen trainieren und das für jeden Spieler für seine Position.

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	X	X			X	X