

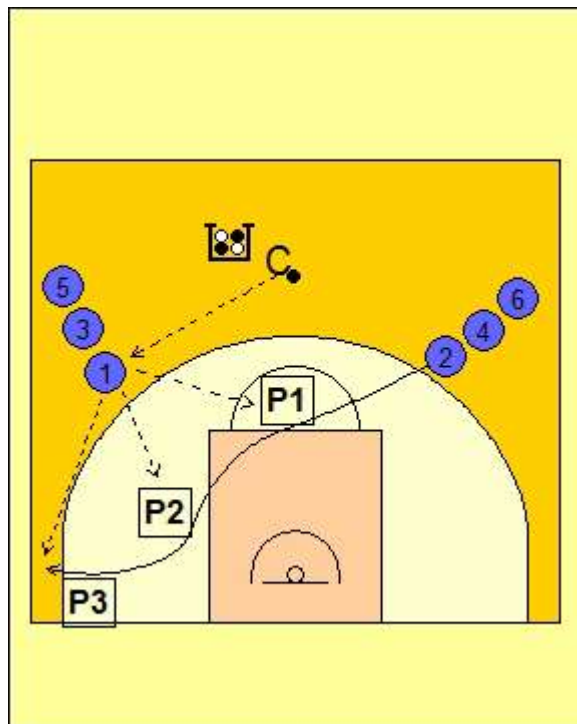


3 Options cut & shot Drill

Spieler (optimal) 6	Spieler (min./max.) 4/10	Altersklasse U16	Bälle 3	Körbe 1
-------------------------------	------------------------------------	----------------------------	-------------------	-------------------

Übungsbeschreibung:

- Der Coach (C) steht mit dem Ball auf der Korb-Korb-Linie. Weitere Bälle liegen in einem umgedrehten Kasten neben dem Coach.
- 2 Gruppen stehen jeweils auf den beiden Flügelpositionen (45°).
- Der Coach passt nun den Ball zu einen der beiden in Gruppen als erstes stehenden Spieler. (Hier das Beispiel mit dem Pass zu O1).
- Sobald der Ball beim Pass in der Luft ist beginnt O2 den Cut zu laufen.
- O1 passt den Ball nach Erhalt zu O2. Dabei kann er den Spieler an Position (P1), (P2) oder (P3) anpassen.
- Auf Position 1 soll der Spieler mit Korbleger abschließen, bei P2 mit einem Mitteldistanzwurf und bei P3 mit einem Dreier aus dem Corner.
- O1 geht nach dem Pass zu Rebound. Nachher stellen sich die Spieler jeweils an der anderen Gruppe an. Der Ball wird wieder in den umgedrehten Kasten beim Coach gelegt.



Variation

- Der Coach wählt mit seinem Pass aus, ob der Drill über die linke oder rechte Seite läuft.
- Der Coach kann einen Pass auch antäuschen, hier muss der Spieler erkennen, wann der Ball wirklich unterwegs ist.
- Bei P2 kann auch die Option einen Center move zu machen vorgegeben werden.

Lerneffekt/ Ziel der Übung

- Passen
- Cuten
- Korbleger bzw. Wurf
- Reaktion

Organisation/ Bemerkungen:

- Nach dem Rebound wird der Ball in den Kasten gelegt und nicht zum Trainer gepasst, so dass die Übung schneller weiterlaufen kann.

- Dadurch, dass erst mit dem Pass vom Coach vorgeben wird überwelche Seite der Drill läuft, müssen die Spieler entsprechend reagieren und dies schnell umsetzen.

Durchführung in Trainingsphase:

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

Enthält folgende Elemente:

Dribbling/ Ballhandling	Passen/ Fangen	Lay up	Wurf	Cut	Koord.	Defense	Spiel
	X	X	X	X			