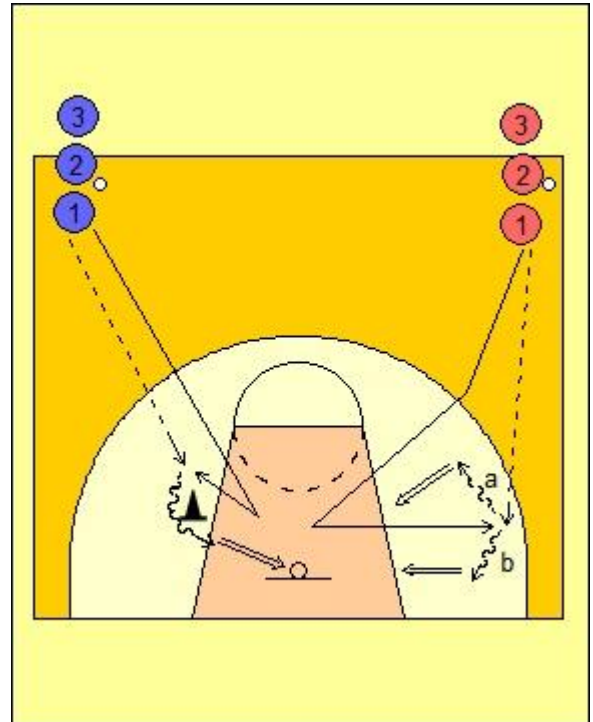


Cuts + Korbleger/ Wurf

Spieler (optimal)  6	Spieler (min./max.)  3/8	Altersklasse  U16	Bälle  2	Körbe  1
--	--	---	--	--

Übungsbeschreibung:

- Die beiden Übungen können parallel auf einen Korb ausgeführt werden.
- **Blaue Übung (blaue Spilersymbole):**
 - Aufstellung von 2-3 Spielern an der Mittellinie, der Spieler O2 hat den Ball.
 - Spieler O1 läuft Richtung Zone, geht kurz in die Zone und kommt mit einem schnellen V-Cut wieder raus.
 - O2 passt nun Spieler O1 an, dieser macht einen Eintaktstopp dann macht er einen Spin move mit max. einem Dribbling und schließt mit Korbleger ab.
- **Rote Übung: (rote Spiersymbole):**
 - Spieler O1 läuft Richtung Zone, macht an der Zonenbegrenzung einen schnellen Cut Richtung Korb-Korb-Linie (mit Tempowechsel)
 - dann läuft er zur Korb-Korb-Linie mitten in die Zone dort macht er einen V-Cut und läuft parallel zum Brett aus der Zone
 - Dort bekommt er den Ball von Spieler O2, dribbelt entweder einmal nach rechts (a) oder links (b) stoppt mit einem 2-Takt-Stopp ab und wirft sofort auf den Korb.



Variation

- Die beiden Übungen jeweils auf der anderen Seite spiegelvekehrt ausführen.

Lerneffekt/ Ziel der Übung

- Freilaufen
- Ball fordern
- Cutbewegungen

Organisation/ Bemerkungen:

- nach 15 Abschlüssen je Spieler wechseln die Teams die Seiten und machen die andere Übung.

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				