

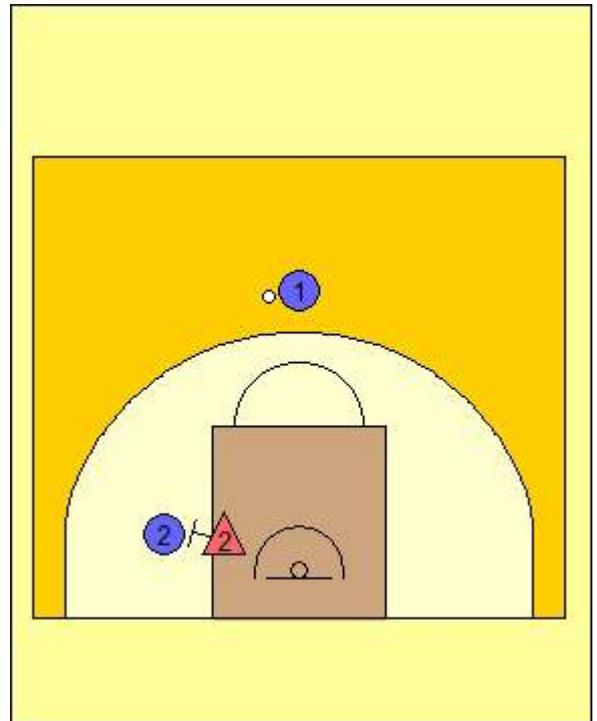


## Bump the cut

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

### Übungsbeschreibung:

- Ziel der Übung ist es den Offensespieler (egal mit oder ohne Ball) nicht in die Zone zu lassen.
- Der Defensespieler muss versuchen, dem Offensespieler immer den Weg in die Zone zu verstellen.
- Dies gelingt nur mit schneller guter Beinarbeit.
- Die Arme werden beim Kontakt wie beim Block vor der Brust verschränkt. Kommt der Kontakt zustande, muss der Defensespieler bereits stehen und darf nicht in den Laufweg springen.
- Mit den Armen wird der Passweg blockiert.
- Mit den Armen wird nicht geschoben oder gehalten.



### Variation

- Spieler O1 (mit Ball) versucht Offensespieler O2 in der Zone anzupassen. Dafür hat er 20 Sekunden Zeit. Danach wird gewechselt. Der Offensespieler versucht sich die ganze Zeit freizulaufen und mit Cuts und Fakes in die Zone zu gelangen.

### Lerneffekt/ Ziel der Übung

- Defense
- Beinarbeit
- Laufwege in die Zone blockieren

### Organisation/ Bemerkungen:

- Die Zone (grauer Bereich) soll für die Offense nicht zugänglich sein. Auch nicht zum einfachen durchlaufen.

- Wichtig: Der Kontakt muss immer vom Offensivspieler ausgelöst werden, weil es ansonsten ein Foul ist. Somit muss der Verteidiger beim Kontakt bereits stehen.

### 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	