



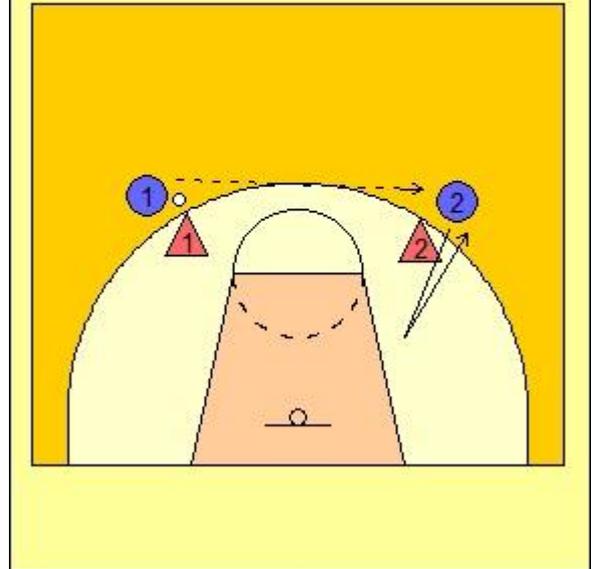
## In and out Cuts

**Spieleranzahl:** je Korb 4 oder 6 Spieler

**Benötigte Hilfsmittel:** 1 Ball pro Korb

**Übungsablauf:**

- Aufstellung im 2-2 auf den Flügelpositionen (ggf. auch im 3-3 bei entsprechender Spieleranzahl, dann mit Aufbau)
- Der Spieler ohne Ball beginnt sich mit einer Cut Bewegung zum Korb freizulaufen. Dabei täuscht er einen Durchbruch zum Korb an (kann in einer etwas langsameren Bewegung geschehen), um sich dann explosiv wieder Richtung 3-Punkte- Linie vor seinem Gegenspieler frei zu machen.
- Wichtig ist, dass er sich den Ball an der 3er Linie erkämpft und sich nicht weiter vom Korb abdrängen lässt. Fängt er den Ball soll er sofort ein Facing up zum Korb machen, d.h. so mit dem Ball zu landen, das die Füße direkt zum Korb zeigen.
- Nachdem er den Ball erhalten hat, läuft sich nun der andere Spieler in gleicher Weise frei.
- Der Spieler mit Ball muss sich mit Fakes und z.B. einem Sternschritt eine gute Position für einen Pass erarbeiten/ verschaffen.



**Variation**

- Nach drei Pässen darf eine Aktion zum Korb gestartet werden.
- Wenn der Passweg an der 3er Linie massiv verteidigt wird, soll auch der Backdoor Pass in die Zone (in den Rücken des Verteidigers) gespielt werden.

**Lerneffekt/ Ziel der Übung**

- Freilaufen durch Cut Bewegungen

**Organisation/ Bemerkungen:**

- Der Spieler, der den Cut macht soll versuchen bei der „out“ Bewegung beim letzten Schritt sich zum Ball zu bewegen, damit der Defensespieler sein Finger nicht dazwischen bekommt.
- Besonders im 3-3 soll der Flügelspieler später in der Lage sein, sich eine Position (Dreipunktlinie/ verlängerte Freiwurflinie) zu erkämpfen. Oft orientieren sich die Spieler zu weit in die Mitte (zum Aufbauspieler hin)

**Durchführung in Trainingsphase:**

- Mittelteil

**Altersklassen:**

- U14

**Enthält folgende Elemente:**

- Freiläufen
- Cut Bewegungen