basketball-drills.de
powered by playbasketball.de

NR: 363

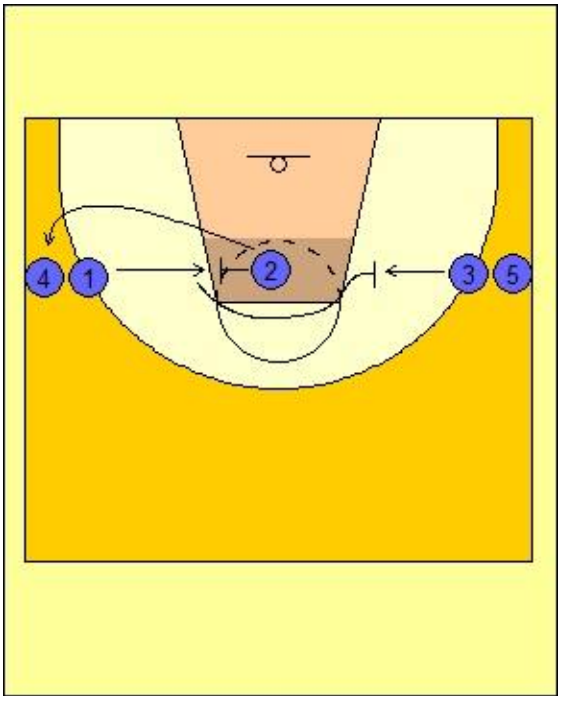
Bump area

Spieler (optimal)	Spieler (min./max.)	Altersklasse	Bälle	Körbe
6	3/10	U14	0	0

Mit einem „Bump“ soll erreicht werden, den Laufweg eines Gegenspielers zu stören und im Idealfall zu unterbinden. Der Gegenspieler soll dazu gezwungen werden einen anderen Laufweg zu nehmen oder wenigstens mehr Zeit für seinen geplanten Laufweg zu benötigen. Dabei ist es egal, ob der Gegenspieler einen Ball hat oder nicht!

Übungsbeschreibung:

- **Die Spieler stellen sich links und rechts an der verlängerten Dreierlinie auf Höhe der Freiwurflinie auf.**
- **O1 beginnt. Dazu begibt sich O2 in die Zone.**
- **O1 versucht nun auch eine vorher definierte Zone auf die andere Seite zu wechseln.**
- **O2 versucht O1 möglichst bereits am Zonenrand mit einem „Bump“ kurz zu stoppen.**
- **Wichtig dabei ist, dass der Verteidiger (O2) zum Zeitpunkt des Kontaktes steht und der Kontakt von der Offense (O1) passiert. Um den Kontakt besser abfangen zu können, kann O2 die Arme vor der Brust verschränken.**
- **Nach dem Stopp lässt O2 O1 vorbei und nun ist O1 der nächste Spieler, der O3 „bumpt“.**
- **O2 stellt sich hinter O4 an…. usw.**



Variation

- Zunächst kann eine genaue Linie vorgeben werden, auf der der Offensespieler gestoppt werden soll (z.B. Freiwurflinie)
- Danach können bestimmte Bereiche, die in Größe und Lage abweichen können, vorgegeben werden.
- Zum Start soll die Offense ohne Laufwegtäuschungen arbeiten, die nachher sehr wohl Bestandteil des Drills werden sollen.

Lerneffekt/ Ziel der Übung

- In der Defense wird es mit zunehmendem Alter immer wichtiger das Spiel des Gegners zu unterbinden, so dass er dazu gezwungen werden soll etwas anderes zu spielen als er gerne spielen möchte oder was er am besten kann. Ein konsequentes „bumpen“ der Laufwege ist ein erster Schritt dahin.

Organisation/ Bemerkungen:

- Um korrekt beim „Bump“ zu stehen, muss der Spieler bereits in einer tiefen Defensestellung stehen und ggf. vorher mit 1-2 schnellen Sitsteps seine Position zu korrigieren. Das muss vor dem Kontakt geschehen.
- Durch eine tiefe Defensestellung steht man zudem besser beim Kontakt und kann nach dem Bump dem Gegenspieler in der Defense besser folgen.

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	