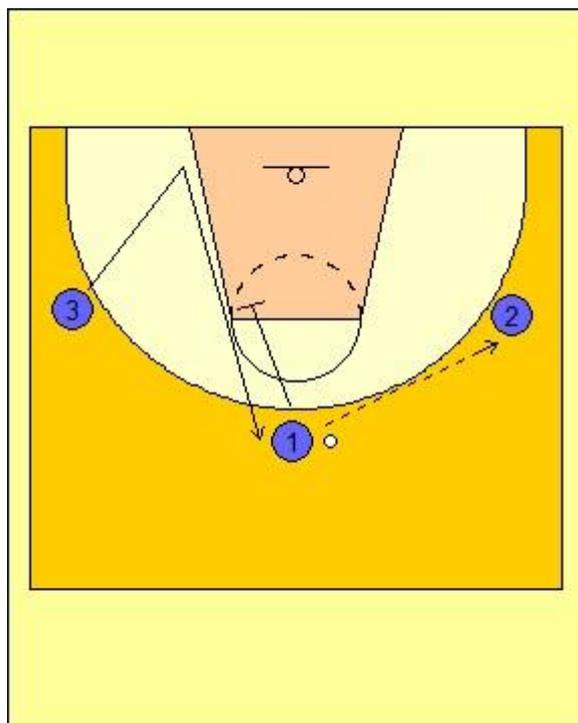


3-0 circles – V-cut rotation

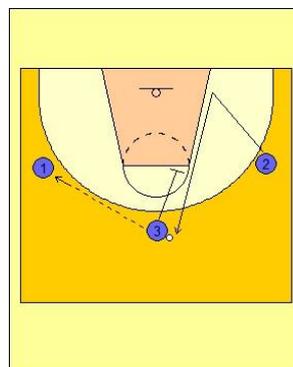
Spieler (optimal)  3	Spieler (min./max.)  3/9	Altersklasse  U14	Bälle  1-2	Körbe  1-3
---	---	--	---	---

Übungsbeschreibung:

- 3 Spieler stellen sich mit einem Ball je Korb auf (siehe rechts).
- O1 passt den Ball auf einen Flügelspieler (hier O2), parallel läuft O3 einen V-Cut auf der Weakside. O1 stellt nach dem Pass einen Block an den Ellbow auf der Weakside, den O3 nutzt, um die Mittelposition wieder aufzufüllen.
- O1 rollt sich nach dem Block zum Korb hin ab und zeigt, dass er anspielbereit wäre. Danach füllt er die freie Flügelposition auf.
- O2 passt den Ball zu O3 in die Bewegung, dieser fängt den Ball dreht sich zu anderen Seite auf und passt O3 den Ball in die Bewegung.



- Nach dem Pass von O3 auf O1, läuft nun O2 den V- Cut und O3 stellt den Block auf dem Ellbow auf der Weakside für O2.
- O2 füllt nun wieder die Mittelposition auf, O3 rollt sich ab und füllt danach die freie Flügelposition auf..
- Der Drill wird nun weiter im Kontinuum gespielt, optional kann die Vorgabe gemacht werden, das nach 5-10 Rotationen per Korbleger abgeschlossen werden kann.



Variation

- 3 – 0 jeweils auf eine Korb
- 3 – 3 Kontinuum (vgl. Drill 079)

Lerneffekt/ Ziel der Übung

- Cut und Laufwege auf der Forward und Guard Position
- Alle drei Spieler sind ständig in Bewegung, laufen sich frei, schneiden zum Korb
- Blocken und abrollen (Pick and roll)

Organisation/ Bemerkungen:

- Die Spieler sollen den jeweils nächsten Passempfänger immer in der Bewegung anspielen und nicht warten bis dieser steht.
- Der Block soll eng abgelaufen werden.

- Der Passempfänger soll den Ball in der Luft annehmen und direkt mit einem „Face up“ zum Korb landen.
- Die Pässe sollen alle schnell und genau gespielt werden.

Durchführung in Trainingsphase:

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

Enthält folgende Elemente:

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