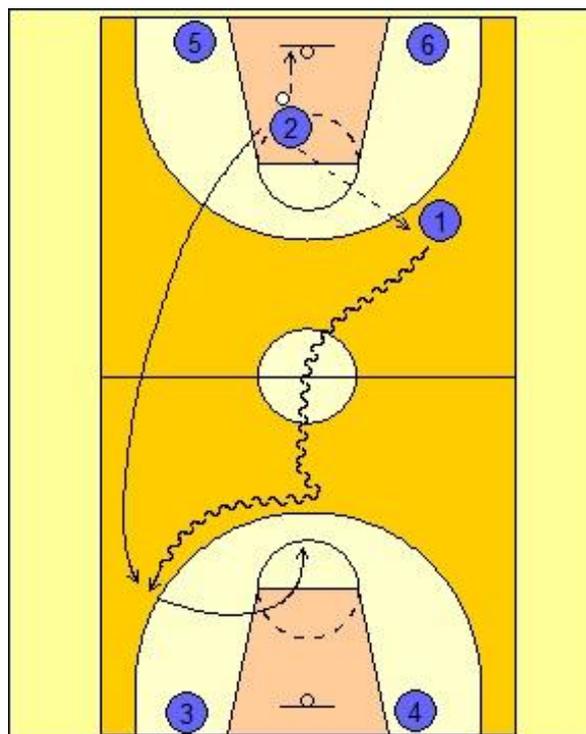


Shallow cut Drill

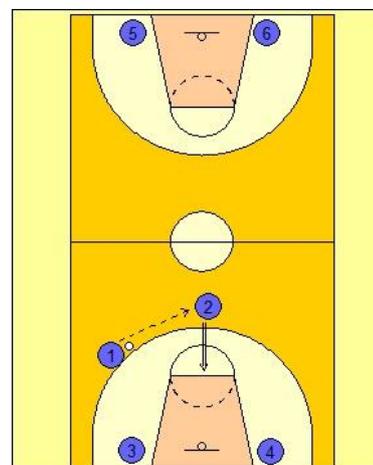
Spieler (optimal)  6	Spieler (min./max.)  2/8	Altersklasse  U16	Bälle  1-2	Körbe  2
---	---	--	---	---

Übungsbeschreibung:

- 2 Spieler laufen den Drill im 2-0. Weitere Spieler stehen jeweils in Zweierpaaren an den Baseline's, davon wenigstens ein Team auf der gegenüberliegenden Seite vom Start.
- O2 wirft sich den Ball selber an das Brett und reboundet. O1 erhält den Ball auf dem Outlet.
- O1 dribbelt den Ball leicht versetzt zur Korb-Korblinie nach vorne. O2 läuft auf der Forwardposition vor O1.
- O1 macht an der Dreierlinie eine Dribbeltäuschung nach links (vom Mitspieler weg) und dribbelt dann längs der Dreierlinie auf die Flügelposition von O2
- O2 läuft parallel den Cut, läuft aber hinter dem Ellbow auf seiner Zonenseite her und besetzt die Guard Position auf der Korb-Korb-Linie.



- O1 passt nun den Ball auf O2, der von seiner Position direkt einen Dreier nimmt.
- Danach starten O3 und O4 wieder auf den anderen Korb.



Variation

- Es wird der andere Flügel besetzt

Lerneffekt/ Ziel der Übung

- Shallow Cut
- Positionswechsel
- Laufwege
- Fake (Dribbeltäuschung)
- 3er

Organisation/ Bemerkungen:

- Bei nur 2 Spielern kann der Drill als Kontinuum durchgeführt 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.	Koord.	Defense	Spiel
X	X		X				