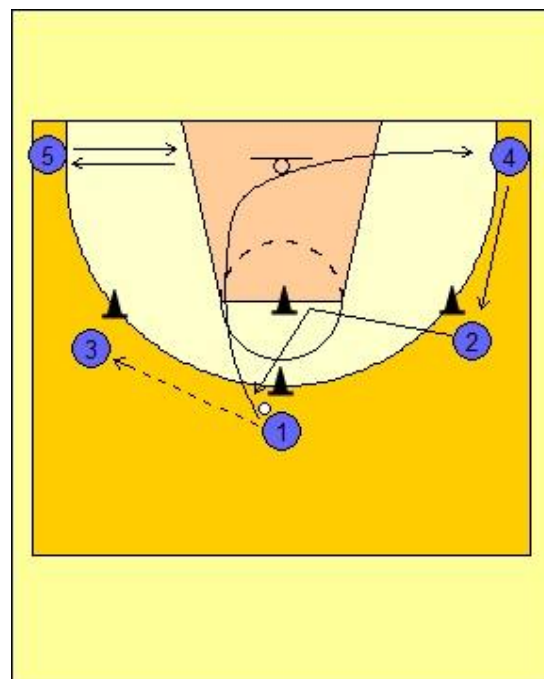


## Cut & fill Drill

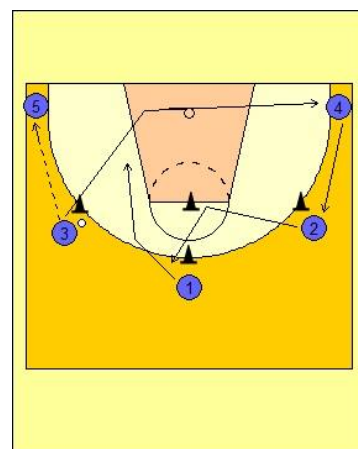
Spieler (optimal)	Spieler (min./max.)	Altersklasse	Bälle	Körbe
 5	 5/10	 U14	 1-2	 1-2

### Übungsbeschreibung:

- Der Drill soll das schneiden zum Korb und das auffüllen der Positionen aus einer 5-out-Aufstellung heraus trainieren.
- Als Hilfe werden dazu 4 Pylonen wie rechts positioniert.
- Bei dem Drill gibt es zwei Rotationen:
- **1.** Der Ball wird auf den Flügel gepasst (O2 oder hier O3). Nach dem Pass bietet sich O5 zum Korb hin an, geht dann aber wieder zurück auf seine Position. Parallel cutet O1 nach seinem Pass in die Zone und könnte dort den Ball bekommen. Auf O1 folgt O2, der aber zunächst einen L-Cut über die Freiwurflinie läuft, um sich dann auf der Dreierlinie anzubieten und dann ebenfalls zu Korb hinter O1 her zu rotieren. O4 folgt auf demselben Weg. Die freierwerdenden Positionen werden in der Rotationsbewegung aufgefüllt.



- **2.** O3 passt den Ball in den Corner zu O5. Nach dem Pass cutet O3 zu Korb verlässt die Zone über die Weak-side. Wie oben rotieren nun alle drei weiteren Spieler hinter O3 hinterher.
- Wird nun der Pass wieder zurück auf die Position von O3 gepasst, läuft wieder die Rotation 1 oder der Pass wird weiter auf O1 und dann auf O2 gepasst, um die Rotation über die andere Seite laufen zu lassen.
- Der Drill kann dann 1-2 Minuten in Folge durchgeführt werden. Danach kann ggf. das zweite Fünfer-Team den Drill durchführen.



### Variation

- Laufzeit des Drills variieren
- Abschlüsse nach einer bestimmten Zeit, Anzahl von Pässen oder auf Kommando zulassen.

### Lerneffekt/ Ziel der Übung

- Schneiden und auffüllen der Positionen aus einer Aufstellung mit 5 Außenspielern gegen eine Mannverteidigung.
- Die Spieler sollen lernen nach einem Pass zu cuten und eine freierwerdende Position wieder aufzufüllen. Außerdem sollen alle weiteren Spieler ohne Ball ebenfalls ständig in Bewegung sein.

### Organisation/ Bemerkungen:

- Auf direkte Cuts und ggf. auf den Jap step als Laufwegtäuschung achten.

- Es sollen sich ständig alle Spieler ohne Ball bewegen und sich an die Vorgaben halten.

### Durchführung in Trainingsphase:

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

### Enthält folgende Elemente:

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