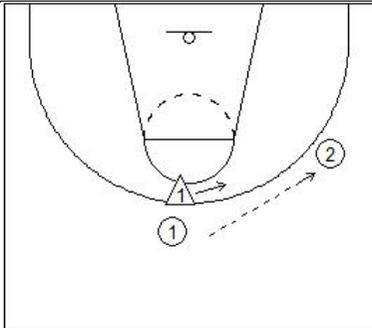
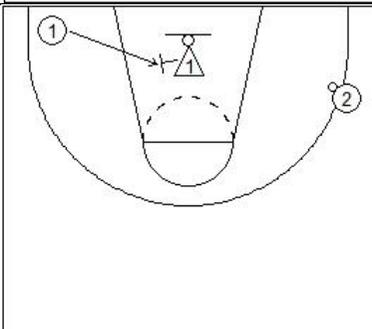
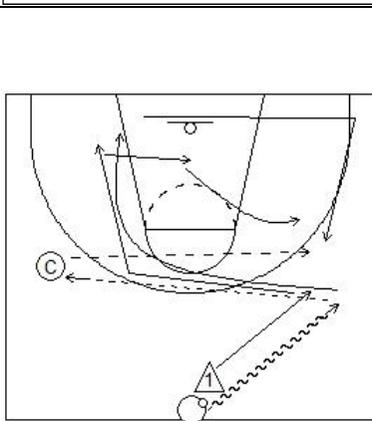
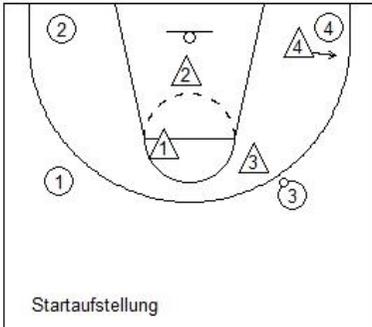
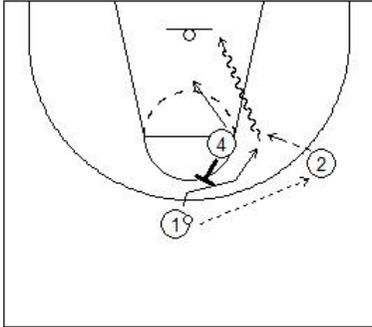
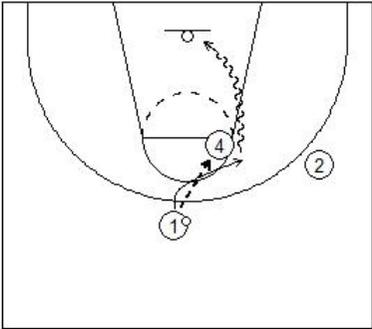
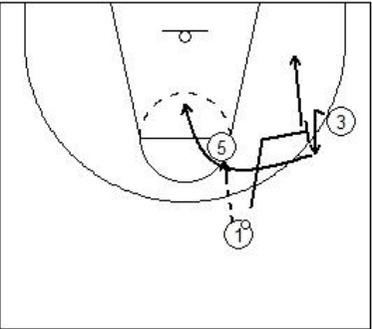


## Verlaufsplan

Nr.	Zeit im Training	Dauer	Übungsziel	Übungsform	Organisation
<b>Erwärmung</b>					
1	0-2	2	Begrüßung		
2	2-10	8	Erwärmen Beinarbeit/Athletik	Agility Ladder - Skippings 1 Kontakt - Skippings 2 Kontakt - Skippings 3 Kontakte - Skippings 2 Kontakte (2 Felder vor, 1 Feld zurück) - Einbeinig (vorwärts/rückwärts) - Einbeinig (abwechselnd 2 rechts, 1 links, usw.) - Seitlich neben die Leiter aufstellen, 2 Kontakte ins Feld, quer nach hinten raus vor das nächste Feld, usw... - Beidbeinige Sprünge (beide Füße außen, beide Füße innen, usw., immer ein Feld vor) - Skippings (2 Steps im Feld, 1 Step links außen, 2 Steps im Feld, 1 Step rechts außen, nächstes Feld)	Je 1 Leiter für die Gruppen, paralleler Aufbau 1. Lauf durch die Leiter nach Handlungsanweisung 2. 10-15 Meter Lauf mit steigendem Tempo 3. Zurück zum Start joggen, neu anstellen 4. Je zwei Durchgänge
3	10-16	6	Erwärmen	Achterlauf mit verschiedenen Korbaktionen Drei Spieler kommen aus dem klassischen Achterlauf auf den Korb zu. - Circa 1 Meter vor der Dreierlinie zieht der Spieler mit Ball zum Korbleger - Ein Spieler ohne Ball cuttet in den 2er Bereich, bekommt einen Ball von dem Passgeber an der Baseline, und nimmt den Mitteldistanzwurf - Der dritte Spieler postet im Lowpost auf und erhält den Pass vom zweiten Passgeber. Postmove über die Mitte.	1-2 Felder, Achterlauf in beide Richtungen - Zwei Passgeber in der Corner (links & rechts), die nach ihren Pässen in die neue 3er Gruppe wechseln - Des Weiteren ein Spieler unter dem Korb, der den Rebound des Korblegerspielers fängt und die neuen Achterlauf mit einem Pass nach außen einleitet - Rotation: Korblegerspieler stellt sich unter den Korb an für den nächsten Rebound, Shooter und Postspieler holen den eig. Rebound und werden zu den neuen Passgebern.
4	16-21	5	Stretching	Nach Teamprogramm	Zunächst als Gruppe, anschließend individuell mit Gelegenheit zur Trinkpause

Nr.	Zeit im Training	Dauer	Übungsziel	Grafische Darstellung	Übungsform	Organisation
<b>Technik-/ Grundlagenschulung: Cutverteidigung</b>						
5	21-23	2	Einführung Thema Ziele definieren			
6	23-28	5	„Jump with the pass“- Technik wiederholen		1-1 +1 Aufbau im Ballbesitz mit Verteidiger passt auf Flügel. Verteidiger hat die Aufgabe mit „Jump with the pass“ das „Give n Go“ zu verhindern Offense hat maximal 3 Dribblings, darf zwei Mal Flügel zur Hilfe anpassen Erweiterung auf 2-2 Flügel auch mit Verteidiger	Spiel endet wenn Verteidigung den Ball erobert oder nach Korberfolg.
7	28-33	5	„Bump the Cut“ wiederholen		1-1 +1 Flügel ohne Defense hat Ball Mitspieler schneidet von der Weakside Corner zum Low Post, Verteidiger auf Korb-Korb-Linie soll den Cut bumpen	Athletisch vergleichbare Gruppen verteilen sich auf Körbe Verteidiger spielt 5x, danach Wechsel auf Passgeberposition. Passgeber bei Wechsel neue Offense. Rest der Gruppe stellt sich auf Weakside an.
8	33-43	10	Anwendung der Techniken in Kombination		Miami Drill - Angreifer und Verteidiger starten am Mittelkreis, Coach steht auf Flügel. - Angreifer dribbelt zur anderen Seite, Verteidiger schließt die Mitte. - Angreifer passt quer zum Coach, Verteidigung Jump with the Pass. - Angreifer schneidet zur Strongside-Lowpost, Verteidiger bleibt davor, verteidigt Cut, optimal Bump. - Erhält der Angreifer im Lowpost keinen Ball, schneidet er über die Weaksidecorner auf die 45° Grad Position. Verteidiger Closeout, 1 gg	Coach auf Flügel, Spielerpaare starten am Mittelkreis und stellen sich nach Durchlaufen des Drill erneut dort an.

					<p>1.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Coach kann Ball passen, wenn Offensespieler frei ist (vor dem Lowpostcut, im Lowpost), Lobpässe sind ausgeschlossen</li> </ul> <p><i>Jeder erfolgreicher Backdoorcut wird mit 20 Liegestützen für den Verteidiger „belohnt“.</i></p>	
9	43-53	10	Anwendung der Techniken unter spielnahen Rahmenbedingungen	 <p>Startaufstellung</p>	<p>Shell-Drill 4-4</p> <p>Spieler auf Weakside können nach eigenem Ermessen auf die Strongside schneiden (abgesunkene Verteidigung bumpt)</p> <p>Offense: Freies Cut and Fill mit Korbabschluss nach 10 Pässen oder wenn der Pass in die Zone nach schlechter Bump-Verteidigung direkt angekommen ist</p>	Offense/Defensewechsel alle 2 Minuten
<b>Gruppentaktik: Das Spiel 3-3 Offense (2 Außen-/ 1 Innenspieler)</b>						
10	53-59	6	Aktive Erholung		2x5 Freiwürfe, Trinkpause	
11	59-61	2	Einführung in das Thema			
12	61-69	8	UCLA Cut, Give n Go, Handoff		<p>3-0</p> <p>3 Spieler besetzen High Post, Flügel und Aufbauposition. Aufbau hat Ballbesitz, Innenspieler postet auf High Post auf, Flügel I-Cut auf Position</p> <p>Optionen (Spieler entscheiden frei):</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1) Aufbau passt auf Flügel, nutzt Screen des Highposts und erhält Ball zurück, Korbleger bzw. Jump Shot</li> <li>2) Wie 1), jedoch rollt der Center ab, Aufbau steckt den Ball durch</li> <li>3) Aufbau passt auf Center, Handoff, Korbleger</li> <li>4) Aufbau passt auf Center, Handoff wird angetäuscht, Center pivотиert zum Korb und schließt selbst ab</li> </ol>	<p>An jedem Korb sind zwei Gruppen, die Korb-Korb-Linie grenzt den Handlungsbereich ab.</p> <p>Zusätzlich zu den 3 Spielern auf den Positionen im Feld, wartet 1 Spieler außen an der Baseline als Rebounder.</p> <p>Rotation:</p> <p>Nach Korbabschluss: Guard wird zum nächsten Rebounder, Rebounder passt den Ball raus zum Flügel und ist der neue High Post, Der Flügel wird der neue Guard, High Post wird zum neuen Flügel</p>

					<p>Erweiterung 1: Aufbau wird halbaktiv verteidigt</p> <p>Erweiterung 2: Aufbau+Center werden halbaktiv verteidigt</p>	
13	69-78	9	Wing Screen		<p>Übungsaufbau identisch zu 12</p> <p>Aufbau passt zu Center, Handoff wird angetäuscht, Screen auf Flügel. Flügel geht über den Block und nimmt den Handoff mit einem Cut Richtung Mitte, Aufbau Roll Richtung Korb/Baseline. High Post entscheidet sich entweder für Handoff, Pass zu abrollendem Aufbau oder eigene Aktion</p> <p>Erweiterung: 3 halbaktive Verteidiger</p>	Gleiche Aufstellung und Rotation wie zuvor
14	78-88	10	Geschulte Optionen im Spiel 3-3 anwenden		<p>3-3 live</p> <p>Aufstellung: Aufbau – Flügel - High Post</p>	Je 6 Spieler verteilen sich auf die Körbe. Bei Korberfolg Checkpass ohne Ballbesitzwechsel.
	REST		Cool down		Auslaufen	