



## „unorganisierter“ Fastbreak

### Vorteil gegenüber einem organisierten Fastbreak:

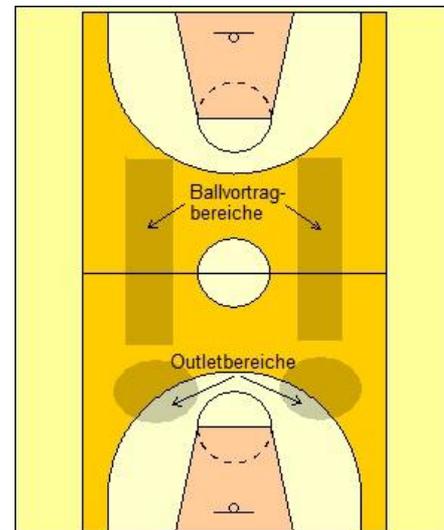
- Es wird keine Zeit verschwendet, um eine bestimmte Ordnung oder Laufwege einzunehmen.
- Kann besser bei einer Mannverteidigung angewendet werden, weil es egal ist wo man sich zurzeit der Balleroberung gerade befindet.

### Das muss generell beachtet werden:

- Ein Höchstmaß an Geschwindigkeit und Genauigkeit muss erreicht werden.
- Der Ball muss schnellstmöglich in den Outletbereich gebracht werden.
- Es muss situationsbedingt ein schneller Abschluss in Überzahl gefunden werden.

### Nun im Einzelnen:

- Nach dem Rebound soll der Ball möglichst schnell in den Outletbereich. Da den Ball über den Kopf halten und schauen genauso ineffektiv ist, wie sich mit einem Sternschritt nach einem möglichen Abnehmer umzusehen, soll der Rebounder direkt nach dem er den Ball gefangen hat mit 2-3 Dribbling in den Ball in Bewegung nach vorne bringen und dabei nach einem geeigneten Passempfänger Ausschau halten. Dabei ist es wichtig, dass der Rebound sich zum Dribbling in die freie Richtung dreht, in der kein direkter Gegenspieler steht und nicht wie gewohnt mit seiner starken Hand (bei Rechtshänder immer rechts herum) ggf. in den Verteidiger läuft -> *es muss also trainiert werden sowohl rechts als auch links herum ins Dribbling gehen zu können.*
- Ist das geschafft muss der Ball schnellstmöglich per Pass in den Outletbereich gebracht werden, um den Schnellangriff fortzuführen. Ist der Rebounder dazu in der Lage schneller den Outletbereich mit einem Dribbling zu erreichen, als einen Mitspieler zu finden, so soll er das machen.
- Der Ballvortrag soll nun entweder rechts und links in einem Bereich von Außenkante der Freiwurflinie bis etwa 2 Meter von der Seitenlinie entfernt durchgeführt werden (Ballvortragsbereich). Der Bereich dazwischen bietet sich nur bedingt dazu an, weil in der Regel dort alle Verteidiger zurückeilen und der Dribbler diese dann um kurven muss, was wiederum ein gutes Ballhandlung voraussetzt aber auf jeden Fall wieder Zeit kostet.
- Alle weiteren Spieler haben nun die Aufgabe durch ausreichend Spacing das Spiel nach vorne weit zu gestalten und natürlich möglichst vor den Dribbler zu kommen, um dort angepasst zu werden. Dabei ist es völlig egal welcher Spieler mit welcher Spielposition welchen Bereich im Fastbreak einnimmt. Wer zuerst vorne ist, ist Teil des Fastbreaks. Ziel sollte es natürlich sein, dass die beiden Außenspieler besetzt werden, allein um schon das benötigte Spacing zu erreichen. Ein weiterer Spieler (z.B. ein





Center kann den linken „Ballvortragsbereich“ als Korridor nutzen, wenn der Ball über rechts gebracht wird.

Abschlusskriterien in Überzahl:

- Im 1-0 wird mit einem Unterhandkorbleger aus hohem Tempo abgeschlossen.
- Wenn im 2-1 der Verteidiger direkt unter dem Korb steht stoppt der Dribbler etwa 2 Meter vor dem Korb ab und nimmt einen Sprungwurf. Ein Pass zum Mitspieler wäre nicht effektiv, weil er den gleichen Verteidiger unter dem Korb vorfinden wird. Bei einem Korbleger würde man ein Offensivfoul riskieren.
- Wenn sich im 2-1 der Verteidiger einige Schritt vom Korb entfernt (meist auf den Dribbler zu), dann soll der Dribbler den Verteidiger binden und dann den freien Mitspieler anspielen, der mit einem Korbleger abschließt. Dafür muss sich der Mitspieler vor dem Ball befinden.
- Um einen korbnahe Abschluss im 3-2 zu erreichen muss der Dribbler seinen Verteidiger im 1-1 schlagen und so den weiteren Verteidiger zwingen sich für einen der beiden Offensespieler zu entscheiden. Der freie Spieler bekommt dann den Ball für einen Korbleger. Schafft er dies nicht, soll ein freier Spieler (guter Distanzschütze) im Mitteldistanzbereich gesucht werden, der dann einen Sprungwurf nimmt. Dieser ist im 3-2 immer möglich, weil die Verteidiger nie die Nähe des Korbes verlassen werden (falls doch sie oben -> korbnahe Abschuss)
- Im 4-3 ist ein korbnahe Abschluss nur sehr selten Möglich. Hier muss ein freier Sprungwurf aus der Mitteldistanz oder Dreier das Ziel sein.

**WICHTIG: WO ES GEHT: ZEIT SPAREN. 2 SEKUNDEN ZEITVERLUST  
BEDEUTEN, DAS ALLE VERTEIDIGER WIEDER ZURÜCK SEIN WERDEN  
UND KEIN FASTBREAK MEHR MÖGLICH IST.**