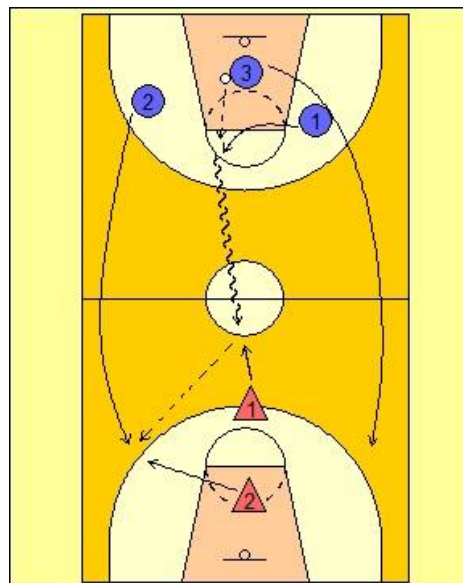


## Fastbreak mit Penetration vom Aufbauspieler

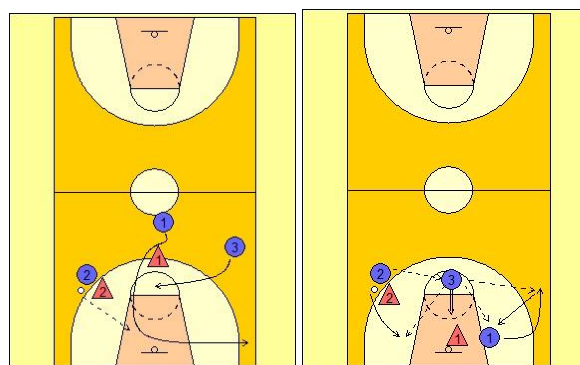
<b>Spieler (optimal)</b>	<b>Spieler (min./max.)</b>	<b>Altersklasse</b>	<b>Bälle</b>	<b>Körbe</b>
 <b>8</b>	 <b>8/14</b>	 <b>U16</b>	 <b>1-2</b>	 <b>2</b>

### Übungsbeschreibung:

- Normaler Schnellangriff aus dem Rückfeld gegen eine Tandemaufstellung in der Defense.
- Vorderer Verteidiger kommt auf den ballführenden Spieler raus.
- Der Aufbauspieler passt den Ball auf einen der beiden Flügel
- Der hintere Verteidiger geht auf den Flügel mit Ball raus.



- Der Flügel mit Ball versucht den schneidenden Aufbau anzupassen
- Während dessen füllt der andere Flügel die Position des Aufbaus auf der Freiwurflinie auf und ist dort anpassbar
- Der Aufbauspieler schneidet unter dem Korb her und läuft nach der Seite raus auf der der Ball nicht ist (Weakside) und füllt dann die freigewordene Flügelposition wieder auf.
- Der Spieler an der Freiwurflinie kann einen freien Wurf nehmen oder einen schneidenden Spieler (O2 oder O1) anpassen.
- zurück 2 gegen 1 (Verteidiger ist der Spieler der abschließt oder den Fehler gemacht hat, die Angreifer sind die beiden Verteidiger)



### Variation

- Spiegelverkehrt, wenn der Ball auf den anderen Flügel gepasst wird
- Zum einüben ohne Defensespieler

### Lerneffekt/ Ziel der Übung

- Organisierter Schnellangriff mit festen Laufwegen und ausnutzen der Überzahl
- Transition

### Organisation/ Bemerkungen:

Der Aufbau soll entweder erst dann passen, wenn er angegriffen wird (dann kann der seinen Verteidiger besser schlagen) oder wenn O2 bereits sehr früh an der Dreierlinie frei ist (dann kann er die Schnelligkeit nutzen)

### Durchführung in Trainingsphase:

### Enthält folgende Elemente:

Warm up	Warm up2 (2. Übung)	Mitte	Ende	Cooldown	Dribbling/ Ballhandling	Passen/ Fangen	Lay up	Wurf	Kond.	Koord.	Defense	Spiel
	X				X	X	X	X			X	X