basketball-drills.de

Drilldatenbank

NR: 074

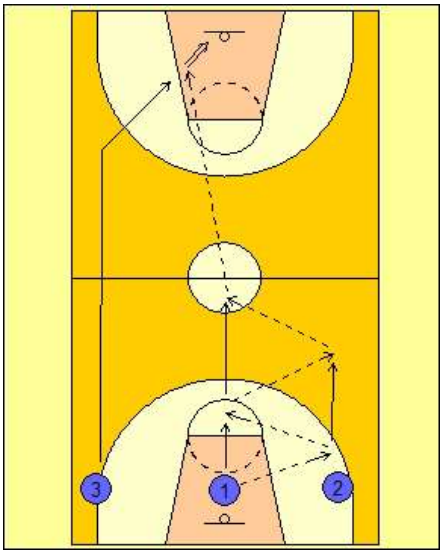
Fastbreakübung hin und zurück

Spieler (optimal)	Spieler (min./max.)	Altersklasse	Bälle	Körbe
6	3/12	U16	2	2

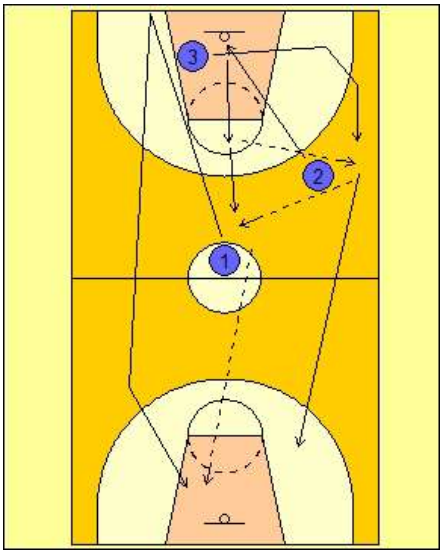
Übungsbeschreibung:

- Spieler O1 und O2 passen sich den Ball bis Per Doppelpass zu.
- Spieler O3 rennt auf der Außenbahn schnell nach vorne.

  Sobald O3 an der Dreierlinie ist bekommt er den Ball – ja nach Ballbesitz – von O1 oder O2 und schließt mit einem Korbleger ohne Dribbling ab.



- Spieler O3 läuft auf die andere Seite durch.
- Spieler O2 holt den Rebound.
- Spieler O1 läuft zur Grundlinie, macht dort einen Cut und sprintet auf der freien Außenbahn nach vorne.
- Nun beginnt die gleiche Übung wie auf dem Hinweg: Spieler O2 und Spieler O3 passen sich den Ball zu und an der Mittellinie kommt der Pass zu Spieler O1



Variation

- -

Lerneffekt/ Ziel der Übung

- Fastbreak
- Pässe in die Bewegung
- Laufwege für den Fastbreak besetzen

Organisation/ Bemerkungen:

- Aufstellung an der Grundlinie in 3 Gruppen. Die Reihe in der Mitte hat die Bälle.

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			