



Fastbreak vom 4-0 bis zum 4-4

|                        |                            |                     |            |            |
|------------------------|----------------------------|---------------------|------------|------------|
| Spieler (optimal)<br>8 | Spieler (min./max.)<br>8/8 | Altersklasse<br>U14 | Bälle<br>1 | Körbe<br>2 |
|------------------------|----------------------------|---------------------|------------|------------|

Übungsbeschreibung:

**Fastbreak 4-0:**

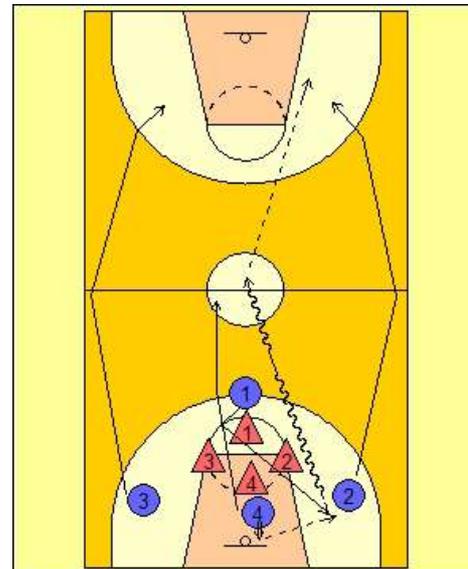
- Aufstellung: 1 Rebounder, 1 Aufbau, 2 Flügelspieler.
- Der Center wirft sich den Ball selbst gegen das Brett und holt den Rebound.
- Der Aufbau macht sich auf dem Outlet mit einer Laufwegtäuschung frei und ruft "Ball".
- Der Center dreht sich zu der Seite auf, auf der sich der Aufbau befindet und passt in an.
- Sobald der Rebound gefangen wurde gehen die beiden Flügelspieler über die Außenbahnen nach vorne ab.

**Fastbreak: 4-1:**

- wie 4-0. Nun wird der Center beim Outletpass gestört, d.h. der Rebound kann noch ohne Störung gefangen werden. Danach soll der Centerverteidiger den Pass auf den Aufbau stören.

**Fastbreak: 4-2:**

- nun wird zusätzlich der Aufbau verteidigt und somit der Passweg zwischen Rebounder auf Aufbau verteidigt. Der Aufbau muss sich nun effektiver mit Cuts freilaufen.



**Fastbreak: 4-3:**

nun setzt sich ein zusätzlicher Verteidiger auf eine Ecke der Freiwurflinie. Dieser darf, wenn der Ball das Brett berührt, aufstehen und einen der beiden Flügelspieler verteidigen.

**Fastbreak: 4-4:**

- nun setzt sich noch ein zweiter Verteidiger auf die andere Ecke der Freiwurflinie. Nun werden beide Flügelspieler verteidigt

Variation

- Zum Abschluss kann dann ein reines 4 gegen 4 gespielt werden.

Lerneffekt/ Ziel der Übung

- schnelle Fastbreak- Einleitung auch gegen Defense
- Freilaufen

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     |