

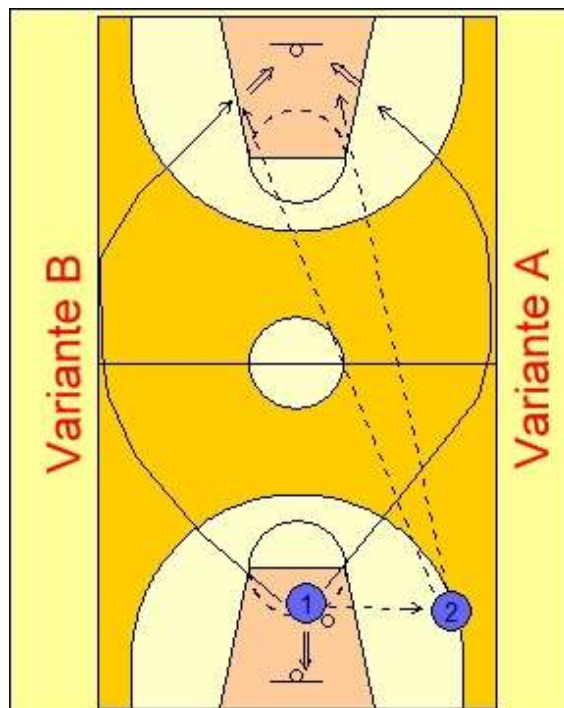


Fastbreak: Longline- oder Diagonalpass

Spieler (optimal) 6	Spieler (min./max.) 4/10	Altersklasse U14	Bälle 2-3	Körbe 2
--------------------------------------	-------------------------------------------	-----------------------------------	----------------------------	--------------------------

Übungsbeschreibung:

- Ein Spieler mit Ball stellt sich vor das Brett, wirft den Ball gegen das Brett, holt seinen Rebound und passt zu Spieler O2 auf den Outlet. Dieser bietet sich mit "Ball" an.
- Spieler O1 läuft...
 - **...bei Variante 1** auf der Außenbahn auf der der Passgeber O2 steht nach vorne. Bis zur Mittellinie gibt es voll Speed. Ab der Mittellinie, hier befindet sich der Spieler fast auf der Auslinie. Dort verfällt er in ein gleichmäßiges Tempo (80%) und schneidet ab der 3-Punkte-Linie im 45° Winkel zum Korb. Kurz vor der 3-Punktelinie blickt er über seine Schulter um den Pass entgegenzunehmen. O2 kann aus dem Stand passen oder 2-3 Dribblings machen und aus dem Dribbling passen. Der Spieler O2 zielt beim langen Pass auf die rechte Brettseite.
 - **...bei Variante 2** auf der gegenüberliegenden Außenbahn nach vorne, beachtet die gleiche Punkte wie bei Variante 1. O2 zielt beim langen Pass auf den Schnittpunkt Baseline, linker Zonenrand.
- O2 wird zum nächsten Läufer. Die restlichen Spieler stellen sich hinter dem Outletspieler an die Baseline



Variation					Lerneffekt/ Ziel der Übung							
<ul style="list-style-type: none"> • zunächst kann der Trainer die langen Pässe geben und die Spieler lernen zunächst die richtigen Laufwege für den Fastbreak 					<ul style="list-style-type: none"> • Fastbreaklaufwege • Outlet • Langer, genau getimter Pass 							
Organisation/ Bemerkungen:												
<ul style="list-style-type: none"> • Wichtig ist, dass die Spieler weit nach außen laufen, um einen guten Passwinkel zum Passgeber zu bekommen. 												
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					