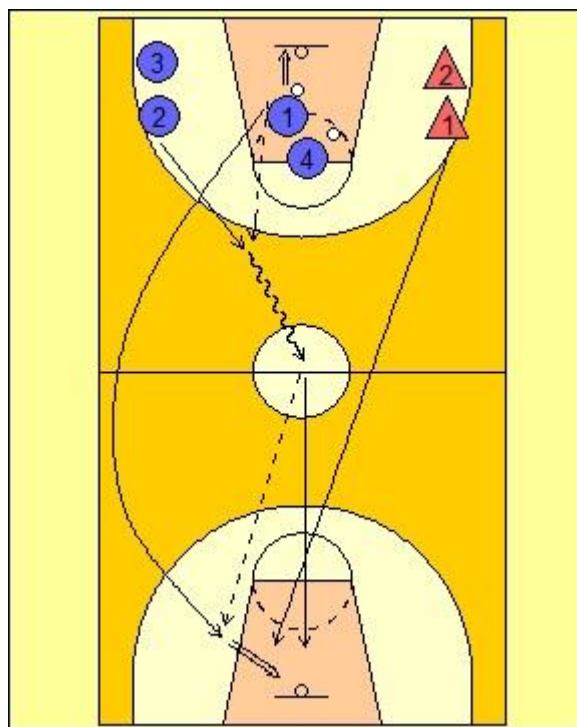


Überzahl Fastbreak

Spieler (optimal)	Spieler (min./max.)	Altersklasse	Bälle	Körbe
9	3/12	U14	2	2

Übungsbeschreibung:

- O1 wirft den Ball an das Brett und holt den Rebound.
- O2 läuft auf der Flügelseite hinter die Freiwurflinie und bekommt von O1 den Pass in den Lauf gespielt.
- O1 sprintet nach seinem Pass hinter O2 her, belegt dabei die Außenspur und läuft zum gegnerischen Korb.
- O2 dribbelt den Ball Richtung Mittellinie und passt O1 sobald an, wie dieser die Drei-Punkte- Linie überschreitet – Abschluss Korbleger.
- V1 startet sobald O2 mit dem Dribbling beginnt und versucht O1 am Korbwurf zu hindern.
- O2 sichert nach dem Abschluss den Ball.
- Die 3 Spieler laufen außerhalb des Spielfeldes zurück und stellen sich jeweils eine Gruppe weiter nach links an (die linke Gruppe wird dann zur rechten Gruppe)



Variation

- Abschluss Sprungwurf
- Passfolge über die linke Seite

Lerneffekt/ Ziel der Übung

- Fastbreak
- Sprint
- Schneller Abschluss

Organisation/ Bemerkungen:

- 2 Gruppen stehen hinter der Baseline an den Seitenlinien rechts und links. Eine Gruppe mit Ball steht auf der Korb-Korblinie hin Höhe der Freiwurflinie.
- Die 2. Gruppe beginnt, wenn die vorherige Gruppe zum Korbwurf geht.

Durchführung in Trainingsphase:

Enthält folgende Elemente:

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