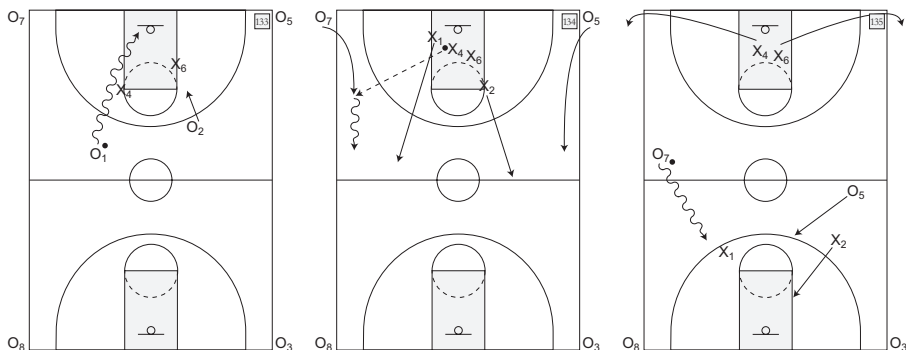


## Anspruchsvolle Übungen für ein abwechslungsreiches Training

---



**Organisation:** 8 Spieler, 1 Ball (ab 10 Spieler, 1 Ball)

**Themen:** Fast Break, Kondition

**Trainingsziel:** Unter hoher konditioneller Belastung lernen die Spieler sichere Abschlüsse zu nehmen und die richtige Entscheidung zu treffen bzgl. eines Abschlusses am Korb oder eines Wurfes aus geringer Entfernung.

**Beschreibung:** O<sub>1</sub> und O<sub>2</sub> beginnen den Drill und spielen gegen X<sub>4</sub> und X<sub>6</sub>. Es gibt nur einen Wurfversuch unabhängig davon, ob der Wurf erfolgreich ist oder nicht. Danach gehen alle zum Rebound und spielen einen Outlet-Pass auf O<sub>7</sub> oder O<sub>5</sub>. X<sub>1</sub> (O<sub>1</sub>) und X<sub>2</sub> (O<sub>2</sub>) müssen schnell umschalten und gegen O<sub>5</sub> und O<sub>7</sub> verteidigen. O<sub>5</sub> und O<sub>7</sub> versuchen einen Fast Break zu laufen und „1 vs. 0“ oder „2 vs. 1“ abzuschließen. X<sub>4</sub> und X<sub>6</sub> stellen sich in den Outlet. Nachdem O<sub>5</sub> oder O<sub>7</sub> abgeschlossen haben, greifen O<sub>8</sub> und O<sub>3</sub> an und X<sub>5</sub> (O<sub>5</sub>) und X<sub>7</sub> (O<sub>7</sub>) müssen Defense spielen. X<sub>1</sub> und X<sub>2</sub> gehen in den Outlet.

**Variation:** ---