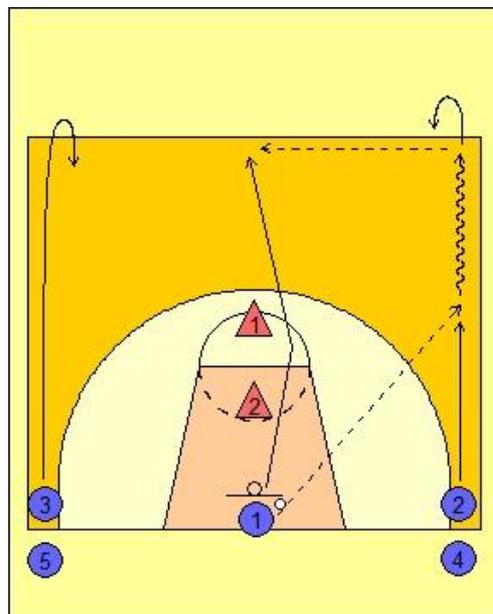


Eleven and Break Drill *LIGHT*

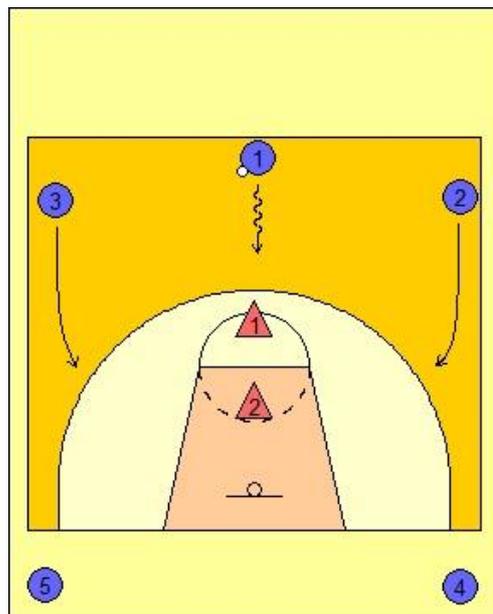
Spieler (optimal)	Spieler (min./max.)	Altersklasse	Bälle	Körbe
7	7/9	U14	1	1

Übungsbeschreibung:

- Die Spieler O1 – O3 stellen sich an der Baseline auf. Die Spieler V1 und V2 postieren sich bereits in der Defense. O4 und O4 füllen die Außenposition an der Baseline auf.
- O2 läuft zu Drei-Punkte-Linie und erhält dort von O1 den Pass. O3 läuft parallel los.
- O2 dribbelt mit 2-3 schnellen Dribblings bis zur Mittellinie. O1 sprintet nach dem Pass ebenfalls zur Mittellinie.
- Dort erhält der den Ball von O2 zurück. O3 läuft ebenfalls bis zur Mittellinie.



- Nun spielen O1, O2 und O3 3 gegen 2 auf den Korb.
- Sobald die Verteidigung den Rebound geholt hat, laufen O4 und O5 los. O4 bekommt wiederum den Ball vom Rebounder.
- In der Zwischenzeit müssen sich die übrigen 4 Spieler sortieren, d.h. das 2 neue Spieler die Defense besetzen müssen und die anderen beiden die Außenpositionen in der Ecke.



Variation

-

Lerneffekt/ Ziel der Übung

- Einleitung Fastbreak
- 3-2

Organisation/ Bemerkungen:

- Bei Korberfolg sollte auch der schnelle Einwurf hinter der Baseline gemacht werden.

- Diese LIGHT Version kann man gut ins Training einbinden, wenn man keine 11 Spieler für den Eleven and break Drill zur Verfügung hat.

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	