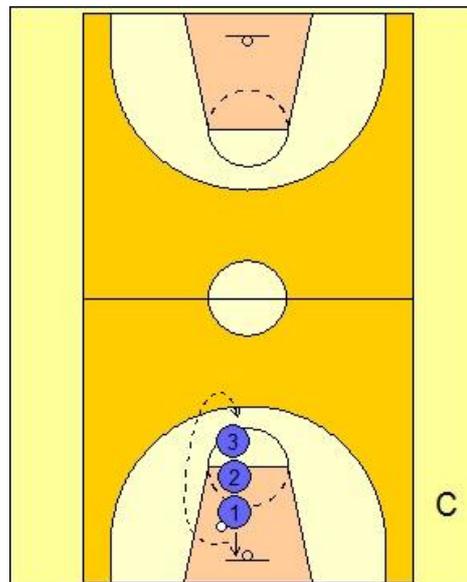


Tip and Fastbreak Drill

Spieler (optimal)	Spieler (min./max.)	Altersklasse	Bälle	Körbe
 9	 3/12	 U14	 1	 2

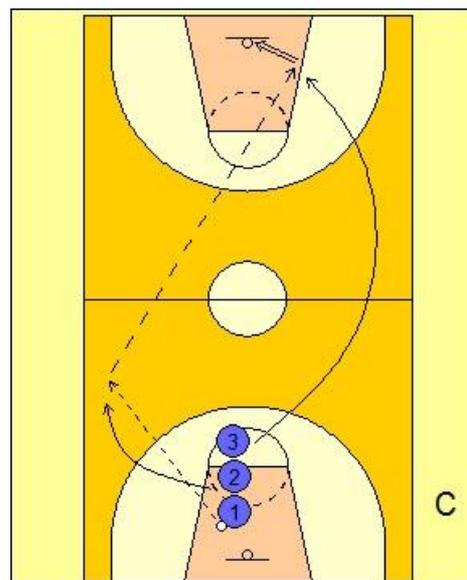
Übungsbeschreibung:

- **Drei Spieler** stellen sich in einer Reihe etwas versetzt vor dem Brett auf, so dass sie den Ball rechts vom Ring an das Brett tippen können. Der erste Spieler steht etwa 2-3 Meter vom Brett entfernt und hat den Ball.
- Nun tippen die Spieler den Ball solange an das Brett (und stellen sich nach dem Tipp wieder an) bis der Coach das Signal „Los“ oder einen Pfiff gibt.



- Der Spieler, der zu diesem Zeitpunkt den Ball getippt hat, holt seinen eigenen Rebound.
- Der 2. Spieler bietet sich auf dem linken* Outlet an und fordert den Ball.
- Der 3. Spieler (letzter in der Reihe) sprintet direkt auf der rechten* Außenbahn nach vorne und erhält dort den Ball von O2, um mit einem Korbleger abzuschließen.
- Der „Schütze“ wird Verteidiger und die anderen beiden Spieler greifen im 2 gegen 1 auf den anderen Korb an.
- Danach stellt sich die nächste Gruppe auf.

* wenn der Ball links vom Ring getippt wird, wird die Übung seitenverkehrt durchgeführt.



Variation

- Über rechte und linke Seite

Lerneffekt/ Ziel der Übung

- Rebound
- Fastbreak
- 2 gegen 1
- Reaktion

Organisation/ Bemerkungen:

- Auf schnelle Reaktion und genaue Umsetzung achten.

Durchführung in Trainingsphase:

Enthält folgende Elemente:

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