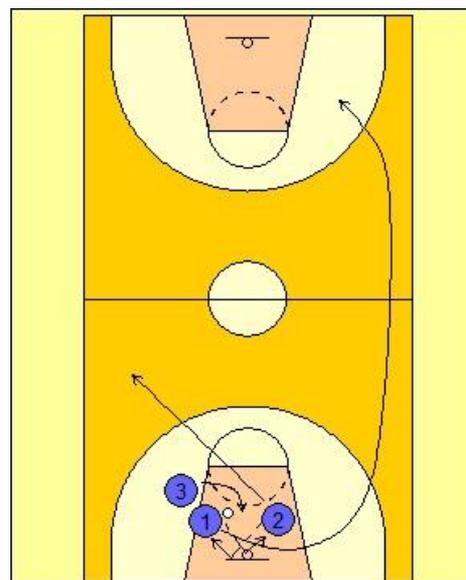


2 Tipps/ Rebound – Fastbreak

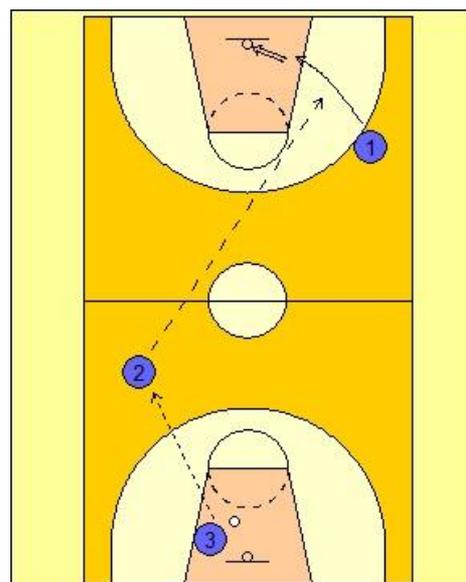
Spieler (optimal)  9	Spieler (min./max.)  3/12	Altersklasse  U14	Bälle  1-4	Körbe  2
---	--	--	---	---

Übungsbeschreibung:

- **Aufstellung wie rechts im Bild.**
- **Spieler O1 tippt den Ball über den Korb an das Brett.**
- **Spieler O2 tippt den Ball auf demselben Weg zurück.**
- **Spieler O3 holt den Rebound**



- **Spieler O1 sprintet nach seinem Tipp auf der rechten Außenbahn nach vorne.**
- **Spieler O2 bietet sich nach seinem Tipp im linken Outletbereich an.**
- **Spieler O3 holt den Rebound, passt den Ball schnellstmöglich in die Bewegung von O2, der den Ball direkt zu O1 weiterpasst, der mit Korbleger ohne Dribbling abschließt.**


Variation

- **Startaufstellung seitenverkehrt, so dass der Fastbreak nun über die linke Außenbahn läuft (die Korbleger werden auch mit der linken Hand abgeschlossen).**

Lerneffekt/ Ziel der Übung

- **Fastbreak**
- **Pässe in die Bewegung**
- **Einnehmen der Laufwege**

Organisation/ Bemerkungen:

- **Die Startpositionen innerhalb der 3er Gruppen sollte ständig gewechselt werden.**

- **Wichtig ist eine möglichst schnell und präzise Ausführung der Übung.**

Durchführung in Trainingsphase:

Warm up	Warm up2 (2. Übung)	Mitte	Ende	Cooldown
	X	X		

Enthält folgende Elemente:

Dribbling/ Ballhandling	Passen/ Fangen	Lay up	Wurf	Kond.	Koord.	Defense	Spiel
	X	X		X			