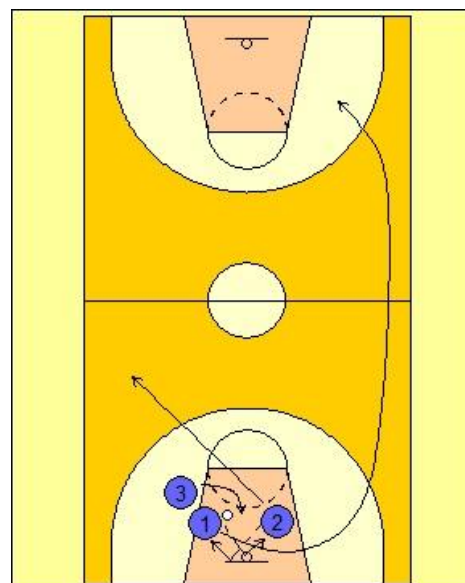


2 Tipps/ Rebound – Fastbreak

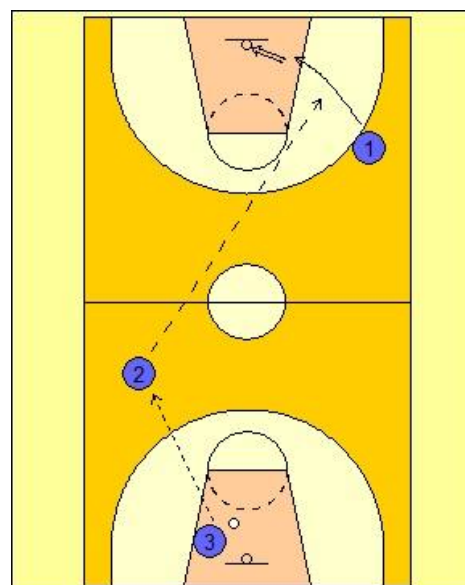
| | | | | |
|---|--|--|---|---|
| Spieler (optimal)  9 | Spieler (min./max.)  3/12 | Altersklasse  U14 | Bälle  1-4 | Körbe  2 |
|---|--|--|---|---|

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 | | | |