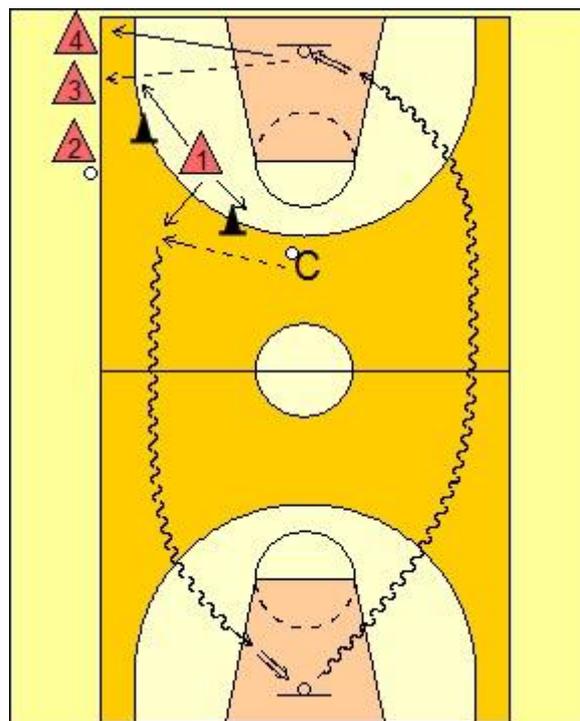


Fastbreak aus Defense im 1-0

Spieler (optimal)  6	Spieler (min./max.)  2/10	Altersklasse  U12	Bälle  1-2	Körbe  2
---	--	--	---	---

Übungsbeschreibung:

- Der Coach steht mit einem Ball auf der Korb-Korblinie hinter der Dreierlinie.
- Zwei Fahnenstangen werden wie abgebildet auf einer Flügelseite aufgestellt. Die Fahnenstangen sollen den Bereich kennzeichnen, indem sich der Offensespieler bewegen würde.
- Ein Spieler nimmt zwischen Fahnen die Defensestellung ein. Nun pendelt er mit Sidesteps zwischen den beiden Fahnenstangen. Die ganze Zeit soll der zum Ball gewannte Arm eine Deny-Verteidigungsstellung einnehmen (Passstrahlverteidigung). Egal in welche Richtung V1 sich bewegt, er soll die ganze Zeit den Ball im Blick behalten und den Passweg schließen.
- Der Coach wartet dann eine unbestimmte Zeit und rollt, tickt oder wirft den Ball grob in Richtung V1.
- V1 muss nun schnell reagieren, zum Ball sprinten, den Ball möglichst schnell ohne Schrittfehler aufnehmen und soll dann schnellstmöglich mit einem Lay up auf der anderen Seite abschließen.



- Danach angelt er sich seinen eigenen Ball aus dem Netz und macht einen zweiten Korbleger auf den anderen Korb.
- Dort holt er seinen eigenen Rebound und Pass den Ball zu dem nächsten Spieler und stellt sich hinten an.
- Der 2. Spieler (V2) kann dann beginnen, wenn der Coach im nach dem Pass ein Zeichen dazu gibt.

Variation

- Über die linke Seite
- Der Spieler muss beide Korbleger erfolgreich abschließen, ansonsten je Fehlwurf 5 Liegestütze.

Lerneffekt/ Ziel der Übung

- In der Defense immer den Ball sehen.
- Deny Defense (Passstrahlverteidigung)
- Schnelle Reaktion, wenn man im Spiel einen Ball, einen schlechten Pass, erreichen kann.
- Korbleger im 1-0 schnellstmöglich sicher abschließen.

Organisation/ Bemerkungen:

- Als Coach, je nach Spieler, genau auf den Moment warten, in dem der Spieler kurz nicht Richtung Ball schaut. Variantenreich den Ball in die Richtung geben (rollen, hoch werfen, tief werfen, ticken lassen, einfach fallen lassen).

- Damit der Spieler nicht gegen die zurückliegende Fahne läuft, soll er diese mit der anderen Hand ertasten (nicht hinschauen).

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.	Fastbreak	Defense	Spiel
X		X			X	X	