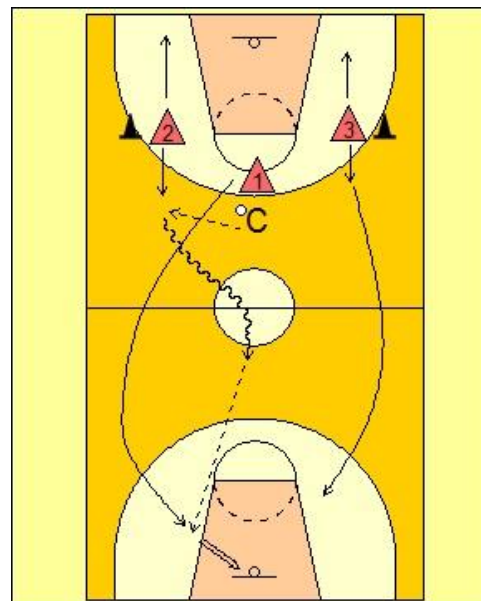


## Fastbreak aus Defense im 3-1

Spieler (optimal)  <b>6</b>	Spieler (min./max.)  <b>3/10</b>	Altersklasse  <b>U14</b>	Bälle  <b>1</b>	Körbe  <b>2</b>
---	--	--	---	---

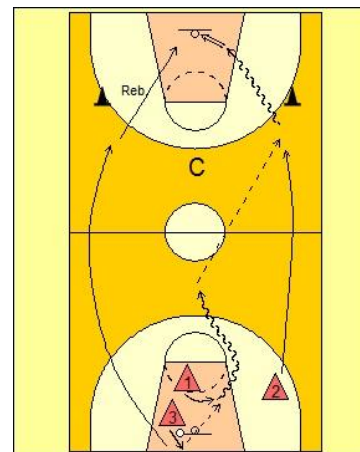
### Übungsbeschreibung:

- Der Coach steht mit einem Ball auf der Korb- Korblinie hinter der Dreierlinie.
- Zwei Fahnenstangen werden wie abgebildet links und rechts auf einer Flügelseite aufgestellt.
- Ein Spieler verteidigt den Coach. Die beiden anderen Spieler nehmen jeweils an einer Fahnenstange Aufstellung. Auch wenn die die Fahnenstange nicht bewegt, verteidigen sie die Fahnenstange jeweils parallel zur Seitenlinie 1-2m jeweils ober- und unterhalb der Fahne. Dabei wird mit dem Arm zum Ball Deny verteidigt und der Blick ständig über die Schulter Richtung gewendet.
- Der Coach wartet dann eine unbestimmte Zeit und rollt, tickt oder wirft den Ball grob in Richtung von V2 oder V3. Oder er lässt sich den Ball von V1 abnehmen.
- Der jeweilige Spieler, in deren Richtung der Ball kommt muss schnell reagieren, den Ball ohne Schrittfehler aufnehmen und den Ball über die Mitte nach vorne Dribbeln.



- Die beiden anderen Spieler müssen ebenfalls schnell reagieren und schnellstmöglich jeweils über eine Außenbahn nach vorne (vor den Dribbler sprinten).
- Grundsätzlich gilt hierbei. Wer vorne ist, hat (bekommt) den Ball.

- Der Flügelspieler, der nicht abgeschlossen hat, angelt sich den Rebound aus dem Netz und macht einen Grundlinieneinwurf.
- Der Aufbau (der Spieler der vorher den Ball über die Mitte gebracht hat) holt sich den Ball ab.
- Der andere Spieler sprintet bereits wieder nach vorne, um einen Pass vom Aufbau zu bekommen.
- Der Coach kann beim 2. Fastbreak die Passwege stören, so das eine 3-1 Situation entsteht.



### Variation

- Der Ball muss jedes Mal im ersten Versuch in den Korb. Ansonsten jeweils 5 Liegestütze. Fängt der Coach den Ball ab, gibt es für den vergebenen Korb 10 Liegestütze jeweils für das ganze 3er Team.

### 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.
- Organisation eines 3-0 Fastbreaks

### 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).

### Durchführung in Trainingsphase:

### Enthält folgende Elemente:

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