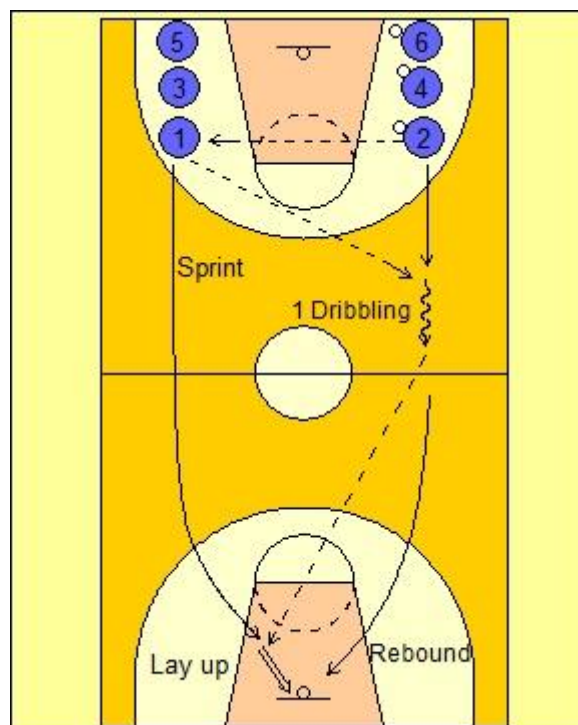


## 2-0 Fastbreak Drill

Spieler (optimal)  <b>8</b>	Spieler (min./max.)  <b>6/12</b>	Altersklasse  <b>U12</b>	Bälle  <b>3-6</b>	Körbe  <b>2</b>
---	--	--	---	---

### Übungsbeschreibung:

- Die Spieler stellen sich in 2 Reihen auf Höhe der Freiwurflinie auf (Abstand 6m). Die linke Gruppe hat die Bälle.
- O2 Pass nun O1 den Ball zu.
- Danach startet O2 auf seiner Bahn Richtung Korb und erhält den Ball von O1 per Pass zurück.
- Nach seinem Pass sprintet O1 auf seiner Bahn Richtung Korb.
- O2 macht nach Ballerhalt maximal ein Dribbling bevor er O1 am Zonenrand zum Korbleger anpasst.
- O2 holt den Rebound
- Die Spieler stellen sich jeweils an der anderen Gruppe an.



### Variation

- Die Bälle sind zum Start bei der anderen Gruppe – seitenverkehrt.

### Lerneffekt/ Ziel der Übung

- 2-0 Fastbreak
- Schnelles genaues Passen in die Bewegung
- Laufwege
- Korbleger aus hoher Geschwindigkeit

### Organisation/ Bemerkungen:

- Wichtig ist die schnelle Transition nach dem ersten Querpass. Danach sind genaue feste Pässe in die Bewegung entscheidend, ob der Fastbreak erfolgreich wird.
- Ziel der Spieler muss es sein wirklich jeden Korbleger sicher zu verwandeln (1-0 Korbleger müssen im Spiel immer drin sein)

### Durchführung in Trainingsphase:

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

### Enthält folgende Elemente:

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