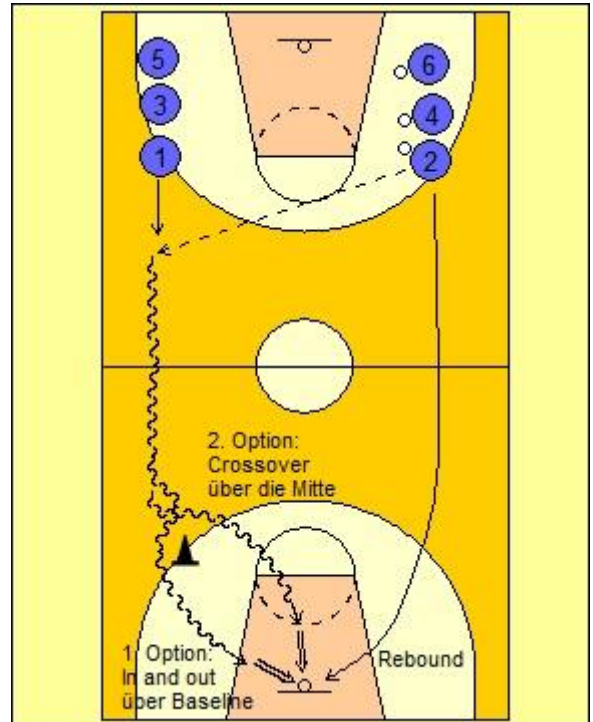


## 1-1 Fastbreak Vorbereitung

<b>Spieler (optimal)</b>  <b>8</b>	<b>Spieler (min./max.)</b>  <b>6/14</b>	<b>Altersklasse</b>  <b>U14</b>	<b>Bälle</b>  <b>3-4</b>	<b>Körbe</b>  <b>2</b>
--	---	---	--	--

### Übungsbeschreibung:

- Die Spieler teilen sich in 2 Gruppe, eine Gruppe hat 3-4 Bälle. Aufstellung Höhe der Dreipunktlinie verlängerte Freiwurflinie.
- O1 läuft los, bekommt den Ball per Pass von O2 in die Bewegung gespielt.
- O1 nimmt den Ball im Lauf an und geht mit maximalem Tempodribbling auf seiner Außenspur nach vorne.
- An der Dreierlinie steht nun eine Pylone, an der nun zwei Optionen trainiert werden sollen:
  - „In and out“ Dribbeltäuschung zur Mitte hin, um dann über außen per Korbleger anzuschließen.
  - „Crossover“ Dribbling - antäuschen als ob man außen vorbeigehen wollte, um dann mit einem Crossoverdribbling nach hinten den Handwechsel zu nutzen, um über die Mitte zum Korb zu gehen und dort mit Korbleger abzuschließen.



- O2 holt den Rebound, bevor der Ball auf den Boden fällt.
- Die Spieler stellen sich an der jeweils anderen Gruppe wieder an.

### Variation

- Siehe die beiden Optionen, die oben beschrieben sind.
- Seitenverkehrt, dann über die linke Seite.
- Kombiniere Option 1 + 2: d.h. zunächst ein „In and Out“ um dann mit einem „Crossover“ doch über die Mitte zu Korb zu gehen.

### Lerneffekt/ Ziel der Übung

- 1-1 Basics aus hoher Geschwindigkeit
- Korbleger
- Fastbreak (Drill zur Vorbereitung vom Fastbreakspiel)
- Der Spieler soll lernen in den Vorteiler seiner hohen Geschwindigkeit gegenüber dem Verteidiger auszunutzen

### Organisation/ Bemerkungen:

- Der Ballvortrag erfolgt immer mit der Außenhand (die zur Seitenlinie zeigt)
- Die Täuschungen an der Pylone sollen so langsam erfolgen, dass die Defense auch reagieren kann. Der Spieler soll aber keinesfalls komplett abstoppen, sondern in Bewegung bleiben.

- Im Spiel hat der Dribbler den unschlagbaren Vorteil, dass er mit hoher Geschwindigkeit auf den Verteidiger zukommt, der dann nie genau weiß, wie er sich optimal hinstellen muss.
- Der Spieler soll ein gutes Selbstbewusstsein entwickeln immer 1-1 gehen zu können. Mit diesem Drill werden dazu die Basics trainiert.

### 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	X					