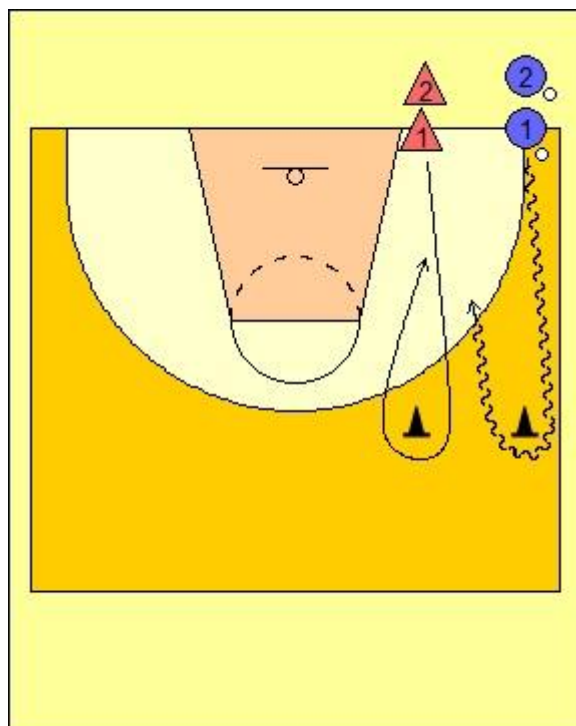


**1-1 Fastbreakdrill (Halbfeld)**

Spieler (optimal)	Spieler (min./max.)	Altersklasse	Bälle	Körbe
 8	 4/16	 U14	 2-3	 1

**Übungsbeschreibung:**

- Ein Dribbler O1 und ein Verteidiger V1 starten parallel an der Baseline (der Start wird von O1 bestimmt)
- O1 dribbelt nun zur Pylone, die 1-2 Meter oberhalb der Dreierlinie steht, umrundet sie und geht Richtung Korb zum Lay up.
- V1 startet parallel, umrundet seine Pylone und darf erst danach als Verteidiger eingreifen, um O1 beim Korbleger zu behindern.
- Danach stellen sich beide Spieler jeweils an der anderen Gruppe an und die nächsten beiden Spieler starten den Drill.


**Variation**

- Spiegelverehrt (Durchführung auf der anderen Korb-Korbseite)

**Lerneffekt/ Ziel der Übung**

- 1-1
- Fastbreak Abschluss
- Korbleger mit Verteidigung
- Fastbreak Verteidigung

**Organisation/ Bemerkungen:**

- Der Verteidiger soll versuchen O1 legal zu verteidigen und nicht von hinten in den Spieler hereinrennen.

**Durchführung in Trainingsphase:**

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

**Enthält folgende Elemente:**

Dribbling/ Ballhandling	Passen/ Fangen	Lay up	Wurf	Kond.	1-1	Defense	Spiel
X		X			X	X	