

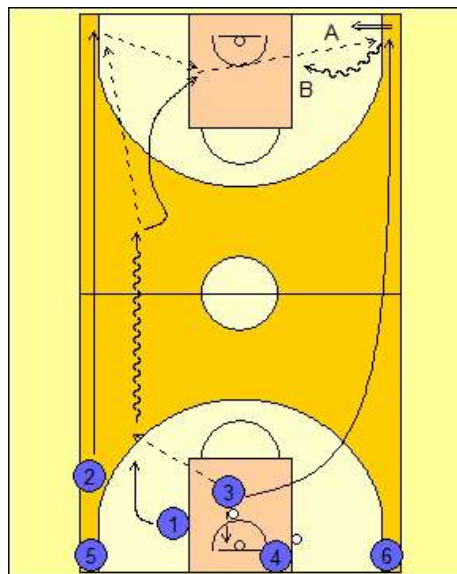


Fastbreak mit Weakside

Spieler (optimal) 9	Spieler (min./max.) 3/12	Altersklasse U16	Bälle 2	Körbe 2
-------------------------------	------------------------------------	----------------------------	-------------------	-------------------

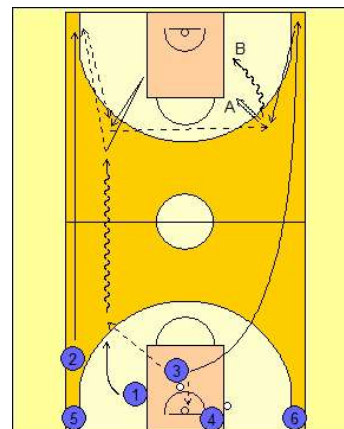
Übungsbeschreibung:

- Spieler O3 wirft sich den Ball an das Brett und reboundet selber. O2 sprintet sofort nach vorne, wenn O3 den Ball gleich fangen wird. O1 bietet sich auf dem Outlet an und erhält von O3 den Ball.
- O1 dribbelt den Ball so schnell wie möglich nach vorne, O3 läuft auf der freien Außenbahn nach vorne.
- O1 passt den Ball zu O2, der bereits im Corner wartet, macht eine Laufwegtäuschung und bekommt den Ball per Give and go wieder zurück und geht zum Korb.
- Anstatt abzuschließen passt O1 den Ball aber in den Weakside-Corner, in dem bereits O3 wartet.
- O3 kann nun direkt den Wurf nehmen (A) oder zum Korb dribbeln (B), um dort abzuschließen.
- Im Anschluss stellen sich die Spieler jeweils an einer anderen Gruppe wieder an.



Variante 1

- Anweisung 1 und 2 wie oben
- O1 passt den Ball zu O2, der bereits im Corner wartet, macht einen Cut zum Korb hin, läuft sich aber wieder zur Dreierlinie hin frei und bekommt dort den Ball zurück.
- Währenddessen läuft O3 aus den Weakside-Corner rauf zur 45° Position und erhält dort den Pass von O1 um entweder direkt einen Wurf zu nehmen (A) oder zum Korb zu dribbeln (B)
- Im Anschluss stellen sich die Spieler jeweils an einer anderen Gruppe wieder an.



Variante 2

Variation

- Ballvortrag über linke oder rechte Seite (seitenverkehrt)
- Zahlreiche weitere Pass, Korbleger oder Wurfoptionen machbar

Lerneffekt/ Ziel der Übung

- Fastbreak
- Schneller Ballvortrag, schneller Sprint von allen Spielern nach vorne
- Schnelles, genaues Passen!!!

Organisation/ Bemerkungen:

- Bei dem einfachen Drill kommt es auf Schnelligkeiten UND Genauigkeit an! Präzise Pässe ohne Verzögerung!

Durchführung in Trainingsphase:

Enthält folgende Elemente:

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