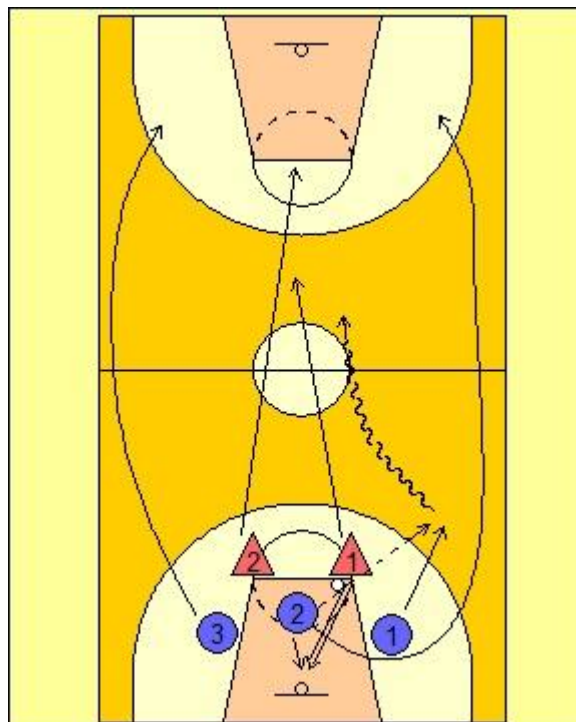


## 3-2 Fastbreak Drill mit zurücklaufender Defense

<b>Spieler (optimal)</b>	<b>Spieler (min./max.)</b>	<b>Altersklasse</b>	<b>Bälle</b>	<b>Körbe</b>
 7	 5/9	 U14	 1	 2

### Übungsbeschreibung:

- Zwei Spieler (V1 + V2) stellen sich an den beiden Ecken der Freiwurflinie auf.
- Ein Spieler davon hat den Ball und wirft ihn auf den Korb.
- Nach dem Wurf gehen die beiden verteidigenden Spieler nicht zum Rebound sondern laufen zurück in die Defense und nehmen dort die Tandemaufstellung (Absprache wer vorne und hinten steht) ein bzw. versuchen den Fastbreak zu stoppen.
- Die drei Offensivespieler stellen sich in der Zone auf. Der mittlere Spieler O2 holt aggressiv den Rebound, spielt den Ball auf O1, der sich auf dem Outlet anbietet.
- Der Spieler O1 bringt den Ball über die Mitte (immer leicht seitlich versetzt zur Korb-Korb-Linie). Der andere Spieler O3 ist sobald weg, wenn der Rebound gesichert wurde. Der Rebounder schneidet hinter dem Aufbauspieler her und belegt die freie Außenbahn.



- Vorne wird dann das 3-2 ausgespielt, so dass möglichst im 1-0 abgeschlossen werden kann-

### Variation

- Die beiden Verteidiger gehen mit zum Rebound (falls sie diesen kriegen 10 Liegestütze für die drei Offensivespieler)
- Zur Offense kommt ein weiterer Spieler. Somit sind Aufbau und die beiden Flügelspieler fest besetzt. Der Rebounder läuft hinter dem Schnellangriff her (auf dem Mittelspur hinter dem Aufbau) und schneidet als Trailer in die Zone und kann dort den Ball als Option bekommen, wenn er frei ist. Ansonsten holt er den Rebound.

### Lerneffekt/ Ziel der Übung

- Transition
- 3-2 Fastbreak (4-2)
- Outletpass

### Organisation/ Bemerkungen:

- Mit vier Offensivespieler ist die Zuordnung nach dem Rebound einfacher und es ist sichergestellt, dass beide Außenbahnen besetzt werden. Der Rebounder ist dann automatisch der Trailer.

- Wichtig ist die Transition von Defense zur Offense: schneller Rebound, schneller Outletpass und rechtzeitiger Start der Flügelspieler.

### Durchführung in Trainingsphase:

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

### Enthält folgende Elemente:

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