



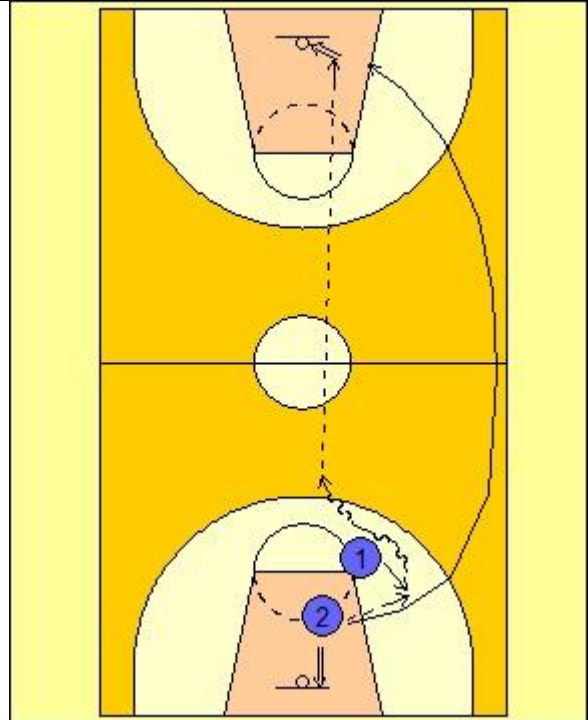
Fastbreak: „Brettkantenpass!“

Spieleranzahl: ab 4 Spieler

Benötigte Hilfsmittel: je 2 Spieler einen Ball, ganzes Feld

Übungsablauf:

- Spieler O2 wirft sich den Ball selber ans Brett und holt den Rebound.
- Spieler O1 bietet sich auf den Outlet an und bekommt dort den Pass von O2.
- Nach dem Pass sprintet O2 über die Außenbahn (hinter O1 her) schnellstmöglich nach vorne.
- Spieler O1 macht max. 2 Dribbling mit denen er mit möglichst viel Ballgewinn Richtung Mittelkreis dribbelt.
- Aus dem Dribbling passt er nun den Ball Richtung rechter Brettkante, so das Spieler O2 den Ball in seiner Bewegung über Kopfhöhe den Ball nur noch im 2er Kontakt fangen muss und mit einem Lay-up abschließt.
- Spieler O1 setzt zum Rebound nach und sichert diesen. Danach geht die Übung mit vertauschten Rollen auf den anderen Korb weiter.



Variation

- keine

Lerneffekt/ Ziel der Übung

- Fastbreak
- Timing beim Passen
- Genaue lange Pässe spielen

Organisation/ Bemerkungen:

- Bei diesem Pass ist das Timing entscheidend.
- Die Korb-Korb-Linie wird bei der Übung nicht überschritten, um Kollisionen zu vermeiden.
- Der Spieler O2 so dazu angehalten werden möglichst weiter außen zu laufen (so dass er an der Mittellinie die Seitenauslinie fast erreicht) damit er leichter den langen Pass abschätzen kann, um diesem mit dem entsprechenden Timing zu fangen (Der Spieler muss bei einer weiten Laufbahn nur leicht über die Schulter schauen und sich nicht den Kopf verrenken).

Durchführung in Trainingsphase:

- Warm-up 2 (nicht erste Übung)
- Mittelteil

Altersklassen:

- Ab U16 (vorher reicht meistens die Kraft nicht, um den Pass genau und weit genug spielen zu können).

Enthält folgende Elemente:

- Fastbreak
- Passen (Langer Pass)
- Timing