



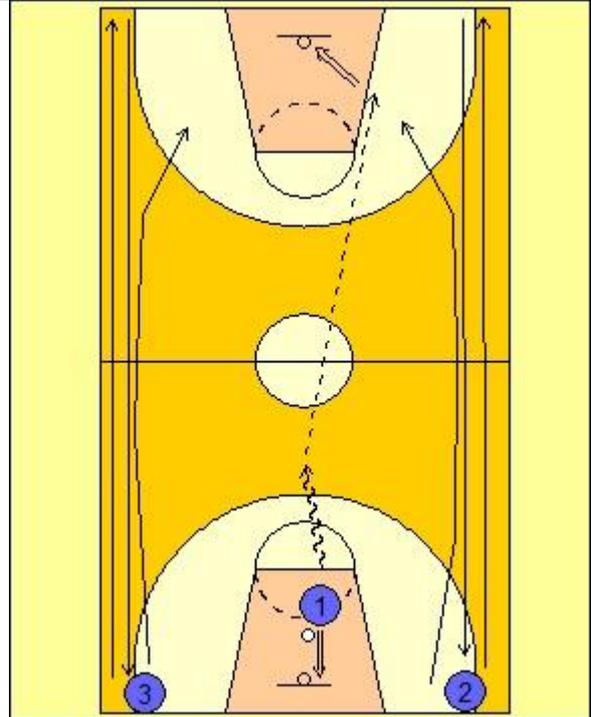
Doppelsprint Fastbreak

Spieleranzahl: ab 6 Spieler

Benötigte Hilfsmittel: 1 Ball je 3 Spieler, ganzes Feld

Übungsablauf:

- Spieler O1 hat den Ball und wird in das erste Mal an das Brett, der Brettkontakt ist das Startzeichen für O2 und O3.
- Beide Spieler sprinten bis zu anderen Baseline, berühren diese mit einer Hand und sprinten bis zur anderen Baseline.
- Wenn die Baseline vom ersten Spieler dort mit der Hand berührt wird, wirft Spieler O1 den Ball nochmals ans Brett, reboundet, macht 2-3 Dribblings mit möglichst viel Raumgewinn über die Mitte, währenddessen O2 und O3 nach dem berühren der Baseline wiederum in die andere Richtung zum Fastbreak nach vorne sprinten und passt den Spieler (O2 oder O3) an, der als erstes vorne ist.
- Abschluss Korbleger (ohne Dribbling)

**Variation**

- keine

Lerneffekt/ Ziel der Übung

- Schnelligkeit beim Fastbreak
- Das Ziel als Flügelspieler zu haben als erster vorne zu sein, um Punkte machen zu können.
-

Organisation/ Bemerkungen:

- Alle Bahnen werden von den Außenspielern im Sprint absolviert. Sind beide Spieler gleich auf, darf der Aufbau O1 entscheiden, wen er anpasst.
- Die Flügel müssen es auch auf ihrer dritten Bahn in Folge schaffen deutlich vor den Aufbauspieler zu kommen, um am Zonenrand angepasst zu werden.
- Übung kann auch mit dem Brettkantenpass (Übung 195) durchgeführt werden.

Durchführung in Trainingsphase:

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

Altersklassen:

- ab U14

Enthält folgende Elemente:

- Fastbreak
- Schnelligkeit
- Antritt
- Passen