



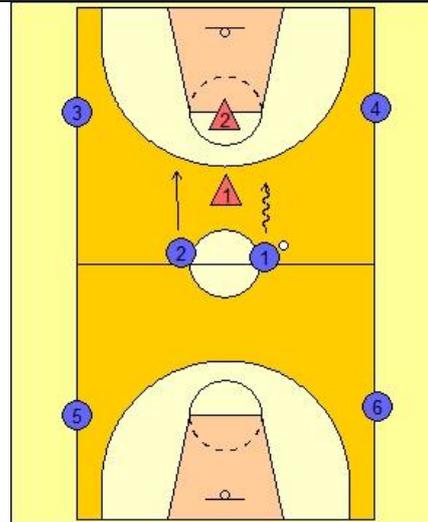
## Dettmann Drill

**Spieleranzahl:** ab 8 Spielern

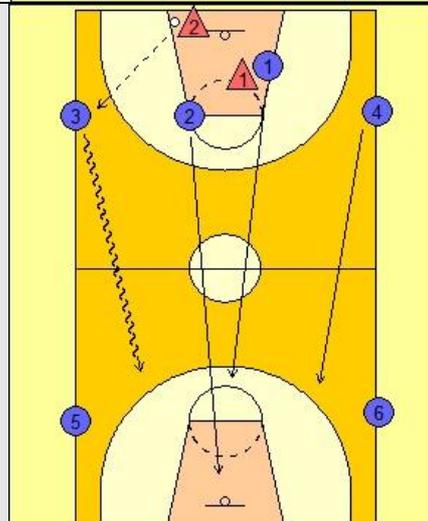
**Benötigte Hilfsmittel:** ganzes Feld, ein Ball

**Übungsablauf:**

- Aufstellung wie rechts im Bild. Gespielt wird ein 2 gegen 2 Kontinuum.
- Die Spieler O1 und O2 greifen gegen V1 und V2 an.



- Bei Korberfolg macht entweder V1 oder V2 den Baselineeinwurf und passt den Ball schnellstmöglich auf den Outlet O3 oder O4. Gleiches gilt bei einem Defenserebound.
- O3 und O4 reifen nun auf den anderen Korb an. O1 und O2 werden direkt zur Defense und müssen den Fastbreak von O1 und O2 verteidigen.
- Die „alten“ Defensespieler besetzen die Outlets.



**Variation**

- Um das Tempo der Übung noch weiter zu erhöhen kann der Ball von O3 oder O4 „long line“ zu O5 oder O6 weitergepasst werden, die dann
  - ...den Pass wieder zu O3 oder O4 zurück passen, sodass O3 und O4 dann 2 gegen 2 spielen können
  - ... selber direkt zur Offense werden. Dadurch müssen O1 und O2 noch mehr Tempo vorlegen. (Diese Variante erfordert wenigstens 12 Spieler – Außenposition doppelt besetzen)

**Lerneffekt/ Ziel der Übung**

- Transition (Schnelles umschalten von Offense auf Defense und umgekehrt)
- Fastbreak
- Schneller Ballvortrag durch passen

**Organisation/ Bemerkungen:**

- Achte darauf, dass die Außenspieler erst dann los laufen, wenn einer von beiden den Ball gefangen hat.

**Durchführung in Trainingsphase:**

- Warm-up (nicht erste Übung)
- Mitte

**Altersklassen:**

- Ab U12/14

**Enthält folgende Elemente:**

- Transition
- Fastbreak
- 2-2
- Schnelles Passen
- Defense