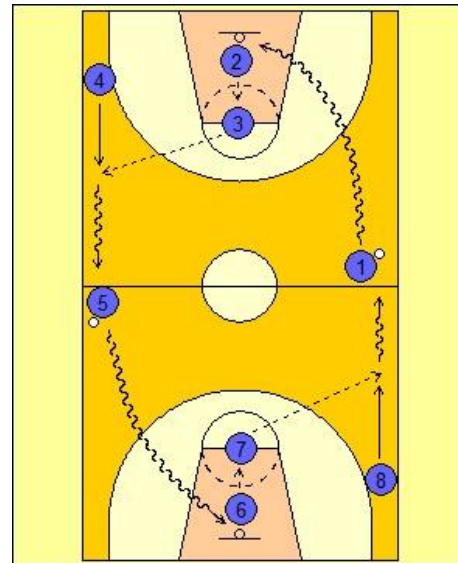


## Fastbreak Lay ups

Spieler (optimal)	Spieler (min./max.)	Altersklasse	Bälle	Körbe
10	8/12	U14	2-4	2

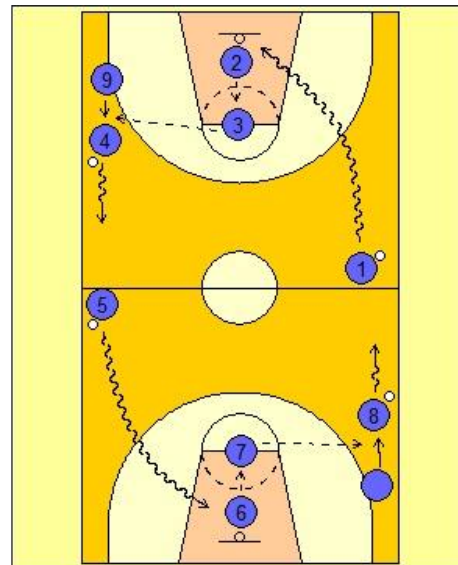
### Übungsbeschreibung:

- **Für 8 Spieler/ 2 Bälle**
- O1 und O5 starten parallel und machen einen Korbleger.
- O2 und O6 holen den Rebound und passen zu O3 bzw. O7.
- O4 und O8 starten von ihrer Position Richtung Mittellinie und bekommen den Ball von O3 bzw. O7 in den Lauf gespielt und schießen auf den anderen Korb mit Korbleger ab.
- Angestellt wird sich entsprechend der Passreihenfolge. Der Spieler, der den Korbleger geholt hat, wird Rebounder.



8 Spieler

- **Für 10 Spieler/ 4 Bälle**
- O1 und O5 starten parallel und machen einen Korbleger. Sobald sie dafür die die Zone gehen starten O8 und O9 ebenfalls zum Korbleger.
- O2 und O6 holen den Rebound und passen zu O3 bzw. O7.
- O9 und O10 starten von ihrer Position Richtung Mittellinie und bekommen den Ball von O3 bzw. O7 in den Lauf gespielt und schießen auf den anderen Korb mit Korbleger ab.
- Angestellt wird sich entsprechend der Passreihenfolge. Der Spieler, der den Korbleger geholt hat, wird Rebounder.



10 Spieler

### Variation

- Oben sind die beiden Varianten für 8 bzw. 10 Spieler erklärt.
- Übung kann auch mit Korbleger links durchgeführt werden.

### Lerneffekt/ Ziel der Übung

- Schnelles Passen
- Fastbreak Simulation
- Korbleger

### Organisation/ Bemerkungen:

- Wenn die Laufwege klar sind soll das Tempo der Übung maximiert werden, worunter natürlich die Genauigkeit der Pässe ebenso wenig leiden darf wie der erfolgreiche Abschluss.

### Durchführung in Trainingsphase:

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

### Enthält folgende Elemente:

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