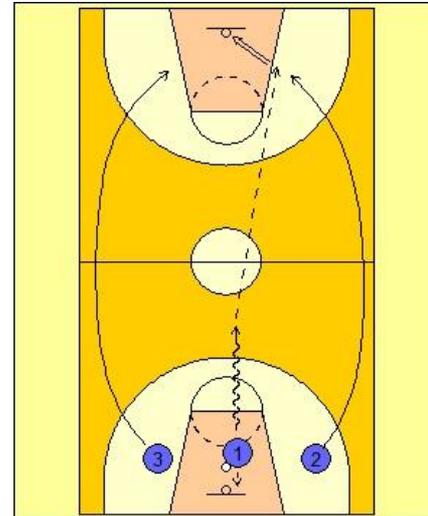


## Power fastbreak drill

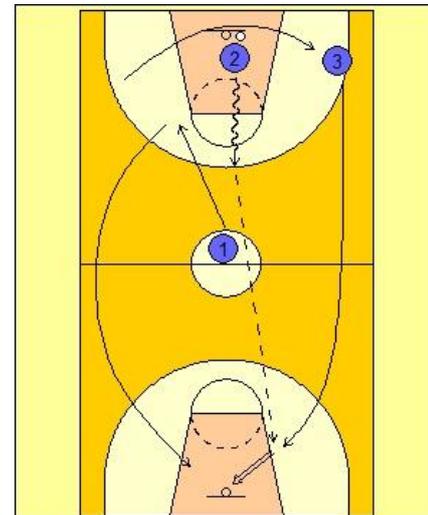
Spieler (optimal)	Spieler (min./max.)	Altersklasse	Bälle	Körbe
 6	 6/12	 U14	 1	 2

### Übungsbeschreibung:

- Drei Spieler starten mit einem Ball an einem Korb. Die Spieler O2 und O3 stehen am Zonenrand. Der Mittelspieler O1 wirft sich den Ball von unten an das Brett und holt seinen eigenen Rebound.
- Sobald er den Ball in der Luft gefangen hat, sprinten O2 und O3 auf ihrer Seite auf den Außenbahnen nach vorne.
- O1 dribbelt den Ball über die Mitte nach vorne und versucht schnellstmöglich entweder O2 oder O3 anzupassen. Dies sollte spätestens geschehen, wenn die Spieler in den 3-Punkte-Bereich hereinlaufen.
- Der Spieler, der den Ball erhält schließt mit einem Korbleger ab.



- Der Werfer holt seinen eigenen Rebound, der Außenspieler, der den Ball nicht bekommen hat läuft unter dem Korb durch und der Passgeber muss zunächst einen Schritt in den 3-Punkte-Bereich machen bevor er auf der freien Außenspur wieder nach vorne sprintet.
- Ziel ist es für das 3er Team in einer vorgegebenen Zeit so viele erfolgreiche Korbabschlüsse zu machen wie möglich. Bei einem Fehlpass (Ball außerhalb des Spielfeldes) ist der Angriff auf den Korb beendet und es wird mit dem nächsten Fastbreak auf den anderen Korb fortgefahren.
- Zunächst sollte eine Zeitvorgabe von einer Minute vorgegeben werden. Je nach Team sind auch 2 Minuten möglich.



### Variation

- Variation der Zeitvorgabe
- Der Drill kann als Wettbewerb zwischen 2-4 Dreier-Team durchgeführt werden. Welches Team schafft in der Zeit die meisten erfolgreichen Abschlüsse.

### Lerneffekt/ Ziel der Übung

- Fastbreaklaufwege
- Sprinten
- Kondition anspruchsvoll

### Organisation/ Bemerkungen:

- Achtung: Drill sollte nur gut aufgewärmt durchgeführt werden!!!

- Während des Drills immer auf hohe Geschwindigkeit und genaue Pässe achten.

### Durchführung in Trainingsphase:

### Enthält folgende Elemente:

Warm up	Warm up2 (2. Übung)	Mitte	Ende	Cooldown	Dribbling/ Ballhandling	Passen/ Fangen	Lay up	Wurf	Kond.	Koord.	Defense	Spiel
		X					X		X			