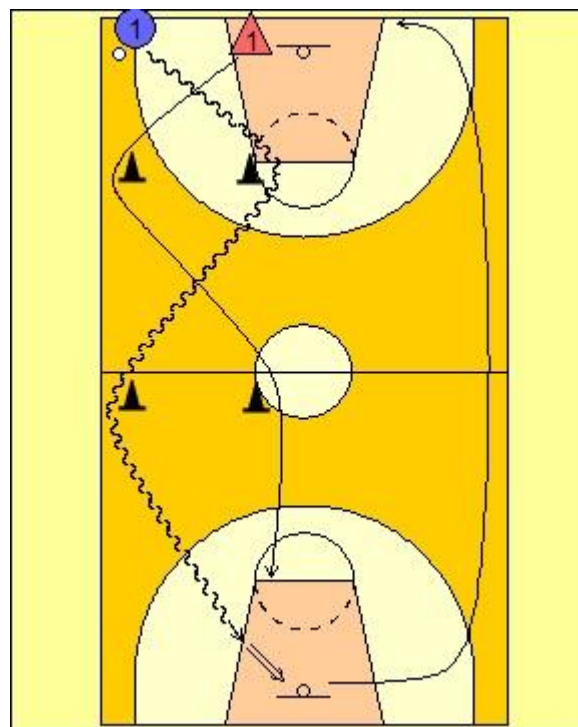


**1-1 Fastbreakdrill (Ganzfeld)**

Spieler (optimal)  <b>8</b>	Spieler (min./max.)  <b>4/16</b>	Altersklasse  <b>U14</b>	Bälle  <b>2-3</b>	Körbe  <b>2</b>
---	--	--	---	---

**Übungsbeschreibung:**

- Ein Dribbler O1 und ein Verteidiger V1 starten parallel an der Baseline (der Start wird von O1 bestimmt)
- O1 dribbelt nun diagonal zur ersten Pylone, umrunde diese außen, um dann wiederum diagonal zur nächsten Pylone zu dribbeln, um diese dann wiederum außerherum zum umdribbeln und danach einen Korbleger zu machen.
- V1 startet parallel, umrundet diagonal die andere Pylone, läuft dann weiter diagonal zur 2. Pylone und darf erst danach als Verteidiger eingreifen, um O1 beim Korbleger zu behindern.
- Danach stellen sich beide Spieler jeweils an der anderen Gruppe an und die nächsten beiden Spieler starten den Drill.


**Variation**

- Spiegelverehrt (Durchführung auf der anderen Korb-Korbseite)

**Lerneffekt/ Ziel der Übung**

- 1-1
- Fastbreak Abschluss
- Korbleger mit Verteidigung
- Fastbreak Verteidigung

**Organisation/ Bemerkungen:**

- Der Verteidiger soll versuchen O1 legal zu verteidigen und nicht von hinten in den Spieler hereinrennen.
- Beim kreuzen der Laufwege muss der Verteidiger ausweichen, darf den Dribbler dabei aber nicht verteidigen.

- Aus muss darauf geachtet werden, das die Spieler die Pylonen immer außerherum umlaufen und nicht abkürzen.

**Durchführung in Trainingsphase:**

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

**Enthält folgende Elemente:**

Dribbling/ Ballhandling	Passen/ Fangen	Lay up	Wurf	Kond.	1-1	Defense	Spiel
X		X			X	X	