basketball-drills.de

Drilldatenbank

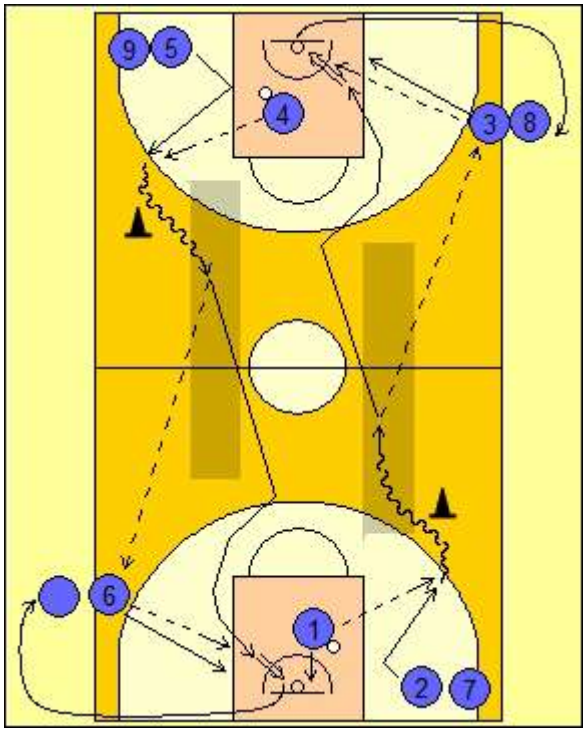
NR: 505

# Fastbreak Guard Drill

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

## Übungsbeschreibung:

- Aufstellung wie rechts dargestellt.
- Zum Start wirft O1 und O4 den Ball parallel an das Brett.
- O2 läuft sich mit einem Cut auf dem Outlet frei und fordert den Ball mit dem Ausruf „Ball“.
- Nachdem O2 den Pass gefangen hat soll er nach dem ersten (maximal zweiten) Dribbling mit einem Crossover- Dribbling in die Mitte wechseln (grau gekennzeichneter Bereich) und von dort schnellstmöglich den Pass zu O3 spielen.
- Danach sprintet O2 weiter nach vorne, macht an der Dreierlinie eine Laufwegtäuschung mit Tempowechsel und schneidet in die Zone, um dort den Ball von O3 für einen Korbleger zu bekommen.
- O3 holt den Rebound, passt den Ball zu O9, der als Guard den Drill auf den anderen Korb beginnt und stellt sich an die Position von O9. O2 stellt sich als Passgeber hinter O8 an.
- Der Drill läuft immer parallel auf beide Körbe.




## Variation

- über die linke Seite
- anstatt der Pylone kann auch der Coach den Dribbler zu einem schnellen Handwechsel zur Mitte als Verteidiger zwingen.

## Lerneffekt/ Ziel der Übung

- Rebound + Ouletpass
- Ball fordern und schnelles wechseln auf die Mittelspur.
- Schnelles Passen auf den Flügelspieler
- Laufwegtäuschung und Korbleger

## Organisation/ Bemerkungen:

- Bei 8 Spieler steht zu Beginn im Corner nur ein Spieler.
- Entscheidend ist die Geschwindigkeit und die Genauigkeit der Pässe in diesem Drill.
- Der Guard soll dazu angehalten werden den Pass zum Flügel so schnell wie möglich zu realisieren.

## Durchführung in Trainingsphase:

| Warm up | Warm up2 (2. Übung) | Mitte | Ende | Cooldown |
|---|---|---|---|---|
| | | | | |

## Enthält folgende Elemente:

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