

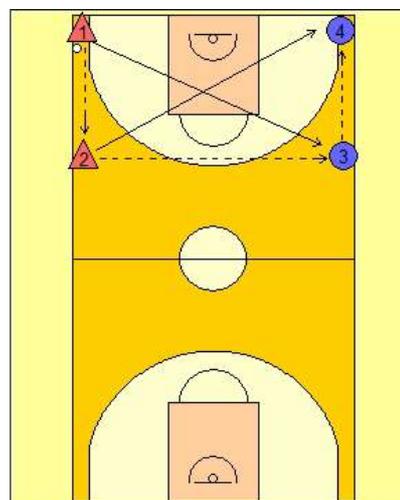


Fastbreak 2 gegen 1 + 1

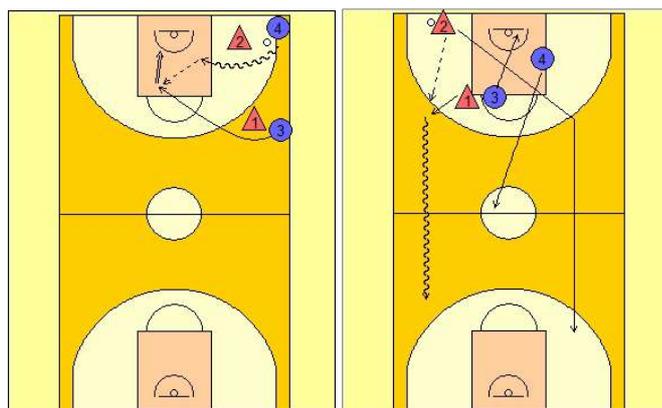
Spieler (optimal) 8	Spieler (min./max.) 4/12	Altersklasse U16	Bälle 1-2	Körbe 2
-------------------------------	------------------------------------	----------------------------	---------------------	-------------------

Übungsbeschreibung:

- Aufstellung wie rechts.
- V1 passt den Ball zu V2, V2 zu O3 und O3 zu O4.
- V1 läuft nach den Pass diagonal zu O3, V2 diagonal zu O4.



- Nun wird 2 gegen 2 auf den Korb gespielt.
- Bei Korberfolg macht V2 oder V1 (jetzt als Angreifer) den schnellen Baseline- Einwurf und der jeweils andere Spieler bekommt den Ball auf dem Outlet. Danach wird ein Fastbreak gespielt.
- Bei einem Fehlwurf und einem Defensiv-rebound kann der Rebounder entscheiden, ob er selber mit einem Dribbling den Fastbreak einleitet oder den Pass zum Mitspieler passt.
- Der Werfer vom 1. Angriff (hier O3) muss zunächst zum Korb laufen und dreimal ans Brett oder ans Netz springen bevor er verteidigen darf.
- V1 und V2 versuchen den Fastbreak in Überzahl abzuschließen.



Variation

- Die Anzahl der Sprünge von O3 nach dem Wurf ans Brett können variiert werden.

Lerneffekt/ Ziel der Übung

- Fastbreak
- Schneller Baseline Einwurf
- 2-2 / 2-1

Organisation/ Bemerkungen:

- Hier soll der Fastbreak aus einer Spielsituation eingeleitet werden. Ziel ist bei Korberfolg einen sehr schnellen Baseline- Einwurf oder bei Rebound den Ball möglichst schnell nach vorne zu bringen. Dabei ist neben der Schnelligkeit auch Genauigkeit bei den Pässen gefragt. Passen ist immer schneller als Dribbeln.

- Beim Rebound kann es durchaus schneller gehen, wenn der Rebounder nicht auf einen freien Pass zu Outlet wartet sondern selber ins Dribbling geht.
- Beim 2-1 ist es wichtig, dass die beiden Angreifer Abstand (Spacing) halten, so dass sich der Verteidiger irgendwann auf einen Spieler festlegen muss.

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	X				X	X