

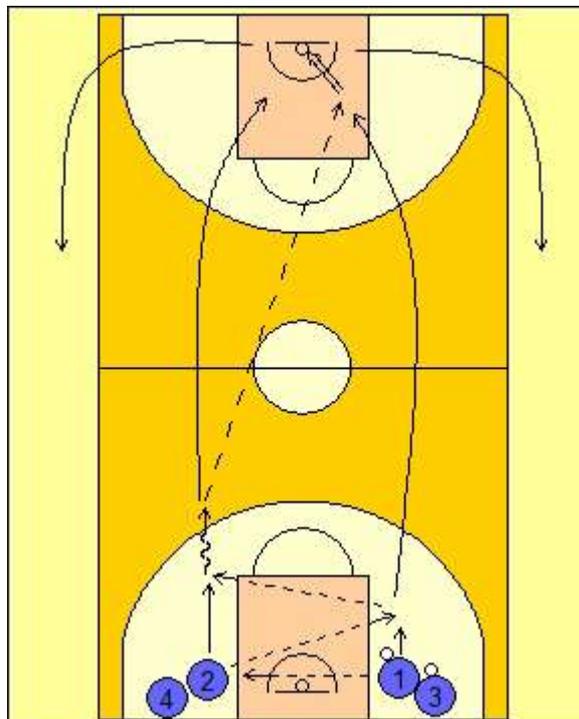


4-Pass Fastbreak Drill

Spieler (optimal) 8	Spieler (min./max.) 6/14	Altersklasse U12	Bälle 3-4	Körbe 2
-------------------------------	------------------------------------	----------------------------	---------------------	-------------------

Übungsbeschreibung:

- Die Spieler teilen sich in 2 Gruppen auf und stellen sich jeweils rechts und links an der Baseline auf Höhe des Brettes auf. Eine Gruppe (hier die rechte) hat die Bälle.
- O1 und O2 passen sich den Ball bis zur Freiwurflinie 3-mal zu.
- Nach dem 2. Pass von O1 sprintet O1 los Richtung gegenüberliegenden Korb.
- O2 macht nach Passerhalt maximal ein Dribbling und versucht O1 so anzupassen, dass dieser ohne Dribbling mit einem Korbleger abschließen kann.
- O2 muss nach dem Pass „hinterher sprinten“ und den Ball fangen bevor dieser auf den Boden fällt. Ist der Wurfversuch von O1 nicht drin muss O2 den Korb machen.
- Danach stellen sich beide Spieler jeweils an der anderen Gruppe wieder an.



Variation

- Ballstart rechts oder links
- Treffen weder O1 noch O2 so müssen beide 5 Liegestütze machen.

Lerneffekt/ Ziel der Übung

- Schnelle Doppelpässe
- Langer Pass
- Fastbreak Korbleger

Organisation/ Bemerkungen:

- Bei den Pässen bis zur Freiwurflinie sollen die Füße in Laufrichtung ausgerichtet sein (kein seitwärtslaufen)
- Alle Pässe sollen schnell und genau gespielt werden.
- Ab der Freiwurflinie wird der Drill im Voll-Sprint durchgeführt.
- O2 hat bereits beim Dribbling den Blick sofort nach vorne gerichtet, um den langen Pass schnell und genau ausführen zu können.

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					