

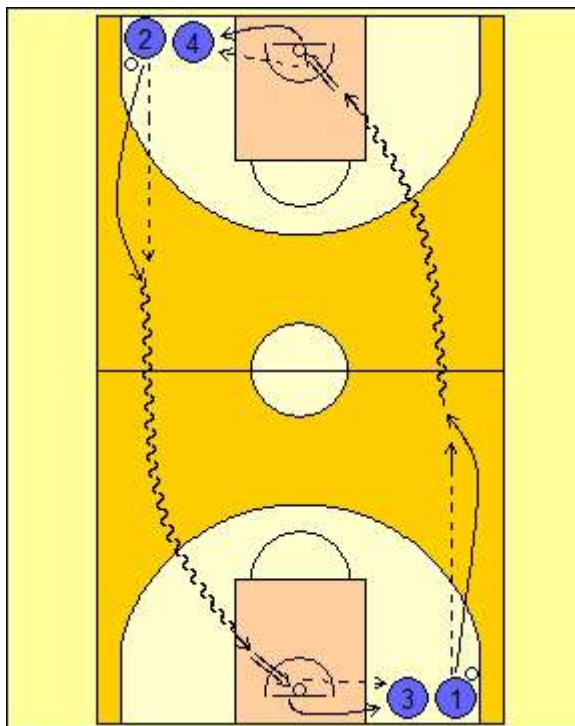


## 1-0 Fastbreak Drill

|                               |                                    |                            |                   |                   |
|-------------------------------|------------------------------------|----------------------------|-------------------|-------------------|
| <b>Spieler (optimal)</b><br>6 | <b>Spieler (min./max.)</b><br>4/12 | <b>Altersklasse</b><br>U14 | <b>Bälle</b><br>2 | <b>Körbe</b><br>2 |
|-------------------------------|------------------------------------|----------------------------|-------------------|-------------------|

### Übungsbeschreibung:

- Die Spieler teilen sich in zwei Gruppen auf, die sich jeweils im rechten Corner aufstellen. Jede Gruppe hat einen Ball.
- Der jeweils erste Spieler (hier O1 und O2) stehen in der Basketballgrundstellung und spielen aus dieser Position einen Brust- oder Einhandpass mit leicht erhöhter Flugbahn.
- Nachdem der Ball die Hand verlassen hat sprintet der Spieler dem eigenen Pass hinter her und versucht den Ball zu Dribbling aufzunehmen bevor dieser ein zweites Mal auf den Boden kommt.
- Der Spieler nimmt den Ball in hoher Geschwindigkeit auf und versucht mit möglichst wenigen Dribblings (max. 2-3) einen Korbleger zu machen.
- Danach holt der Spieler seinen eigenen Rebound und passt zum nächsten Spieler der anderen Gruppe.



### Variation

- Seitenverkehrt
- Anzahl der maximalen Dribblings vorgeben

### Lerneffekt/ Ziel der Übung

- Fastbreak
- Schnelles Dribbling
- Sprint (Antritt)
- Korbleger

### Organisation/ Bemerkungen:

- Wichtig ist, dass der Spieler schnell reagiert und nach dem Pass mit einem schnellen Antritt und Sprint den Ball frühestmöglich aufnimmt (auf Schrittfehler achten)

- Das Dribbling soll als Speed-Dribbling ausgeführt werden, das heißt der Ball wird abwechselnd mit der rechten und linken Hand weit nach vorne gedrückt.

- Drill nur aufgewärmt durchführen

### 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      |      |       |        |         |       |