

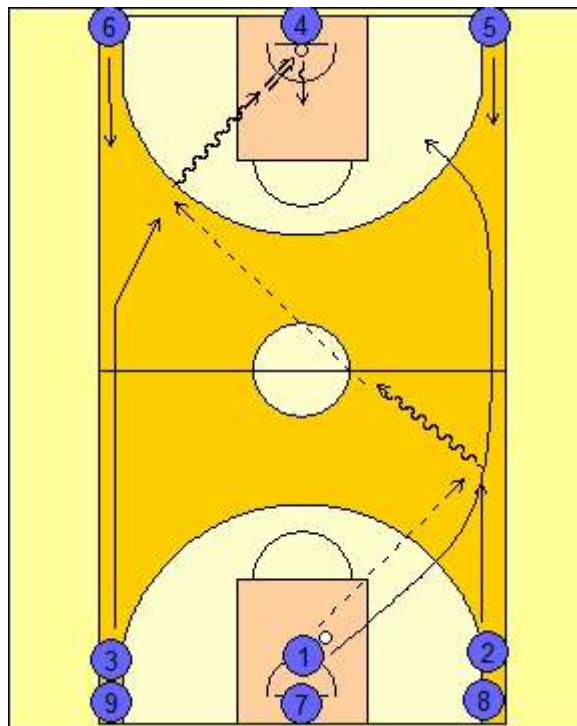


## Wer vorne ist hat den Ball – 3-0 Fastbreak Drill

<b>Spieler (optimal)</b> 9	<b>Spieler (min./max.)</b> 9/12	<b>Altersklasse</b> U14	<b>Bälle</b> 1	<b>Körbe</b> 2
-------------------------------	------------------------------------	----------------------------	-------------------	-------------------

### Übungsbeschreibung:

- Aufstellung wie rechts. Bei weiteren Spielern nehmen diese Aufstellung hinter O4-O6.
- Zum Start wirft O1 den Ball an das Brett und holt selber den Rebound. Hat er diesen in den Händen laufen O2 und O3 los.
- O1 dribbelt oder passt direkt zu dem Spieler, der am weitesten vorne ist.
- Und genau das ist auch die Grundregel bei diesem Drill: „Wer vorne ist hat den Ball!“
- Jeder Spieler soll den Ball sofort weiterpassen, wenn ein Spieler vor ihm läuft. Pässe zur Seite oder gar nach hinten sind nicht erlaubt. Ist kein Spieler vor dem Dribbler, so schließt dieser mit Korbleger selber ab.
- Die 2. Gruppe – hier O4 bis O6 starten indem O4 den Ball aus dem Netz holt oder reboundet und es geht direkt in die andere Richtung weiter.



### Variation

- Drill machen bis eine bestimmte Trefferzahl erreicht ist.

### Lerneffekt/ Ziel der Übung

- Schnelles Spiel nach vorne
- Fastbreak Grundregel: „Wer vorne ist hat den Ball“
- Schnelligkeit/ Antritt
- Übersicht, wer den Ball gepasst bekommen muss oder ob man selber abschließen soll.

### Organisation/ Bemerkungen:

- Vorgabe sollte sein, dass der Ball immer über die Mitte gedribbelt wird und beide Außenspieler besetzt werden.

- Hauptkriterium ist den Drill schnellstmöglich auszuführen, Voraussetzung dafür sind genaue Pässe und schnelle Entscheidungen.

### 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			