

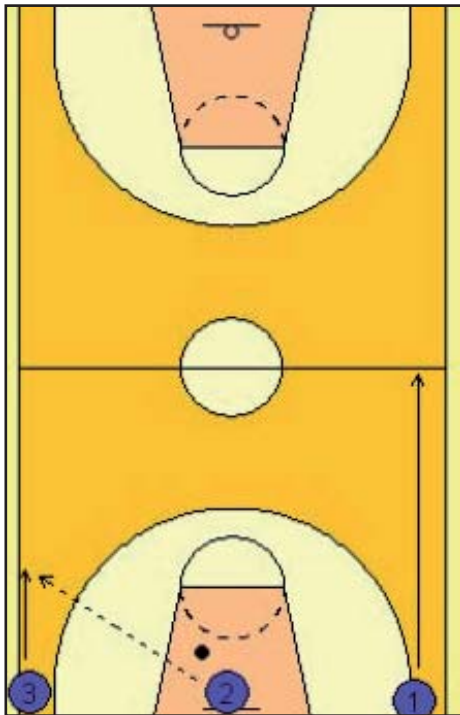
Drillname: Fast Break Passing

Kategorie: Passing

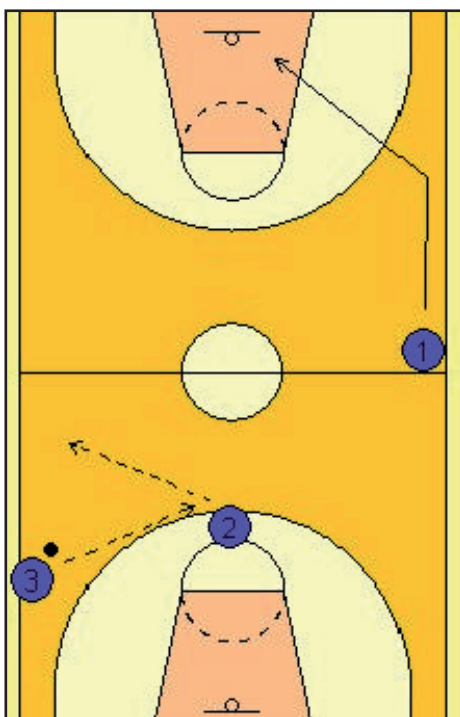
Erstellt am: 18.06.2004

Kurzbeschreibung: Passing-Drill für das ganze Team.

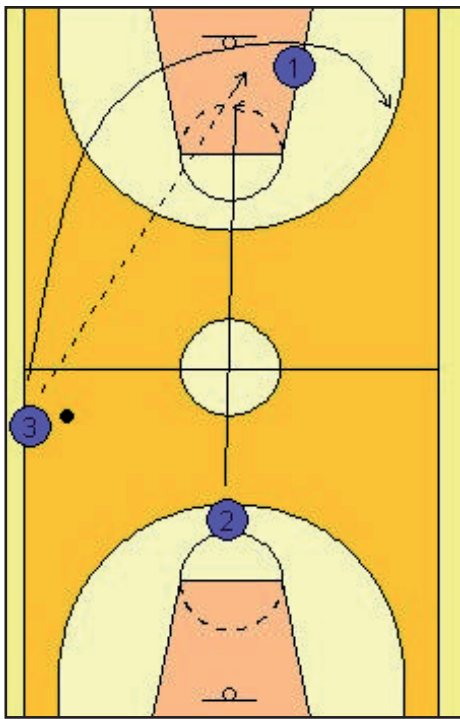
Organisation: 3 Spieler, 1 Ball



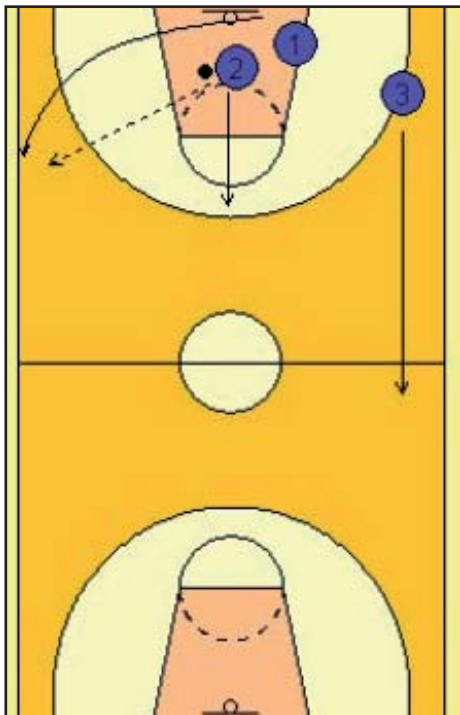
Es gibt wieder drei Gruppen an der Baseline. Der Ball ist in der Mitte. 3 und 2 machen, während sie nach vorne laufen, Brustpässe (Bodenpässe) und die 1 startet zum Fast Break.



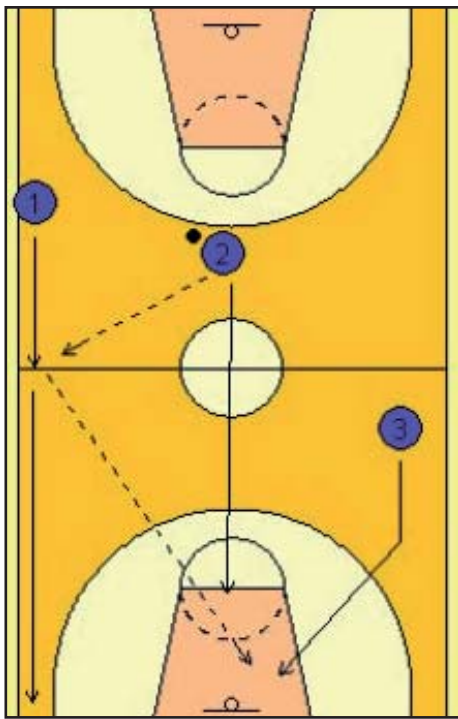
3 und 2 passen sich solange den Ball zu, bis die 3 zum Korb hin „einbiegt“. Es wird niemals auf direktem Wege zum Korb gelaufen, da sich so der Winkel sehr zum Nachteil des Empfängers ändert und ein Anspiel sehr viel schwieriger wird. 3 und 2 richten sich nach dem Tempo des Sprinters. Es ist nicht Sinn der Sache, dass der Sprinter auf den Ball warten muss; er gibt das Tempo vor. Der Pass geht dann im richtigen Moment entweder von der 2 oder der 3 zur 1, je nach dem wer gerade den Ball hat.



Am besten ist es, wenn die 1 ohne Dribbling zum Korb-
leger gehen kann. Die 2 holt den Rebound. 3 und 1 kreu-
zen unter dem Korb und wechseln die Seiten.



Nun passen sich die 1 und die 2 den Ball gegenseitig zu,
ohne dabei ein Dribbling zu machen. Auf Schrittfehler
achten! Die 3 wird zum Sprinter.



Der Ball wird wieder nach dem „einbiegen“ der 3 Richtung Korb in den Lauf gepasst, so dass ein Abschluss ohne Dribbling möglich ist. Danach startet dann die nächste Gruppe.