

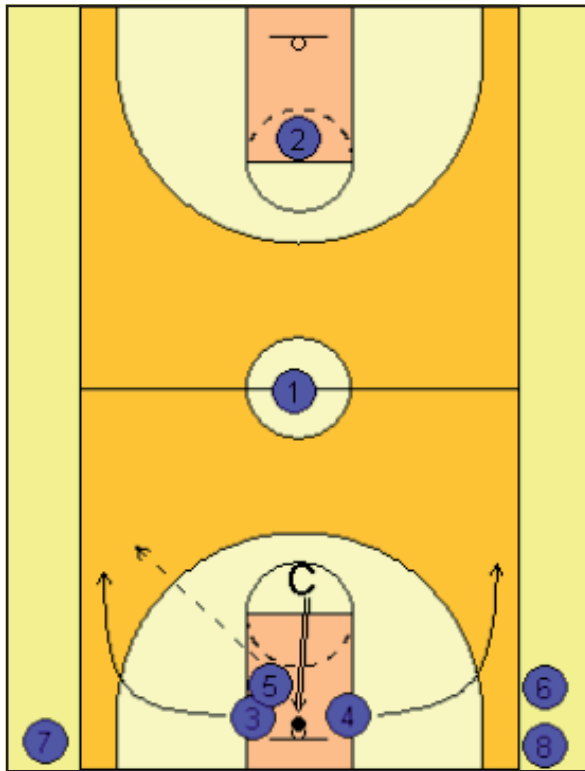
Drillname: Three on Two Full Court

Kategorie: Fast-Break

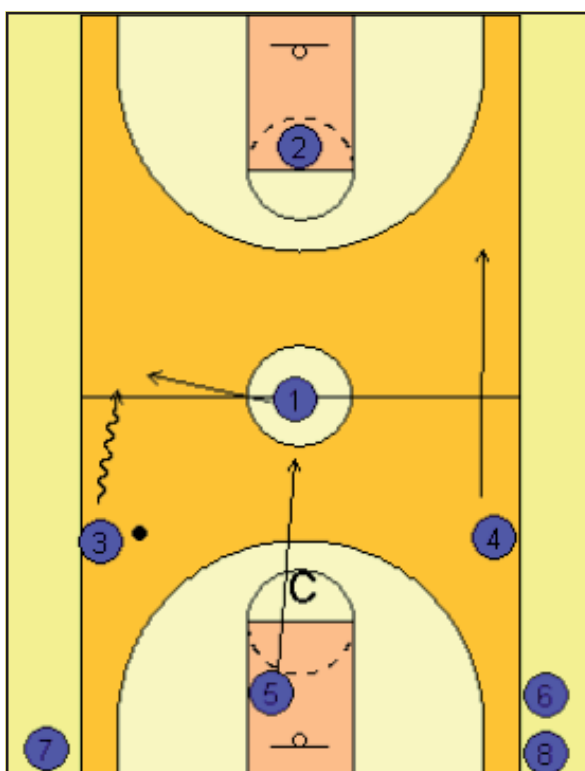
Erstellt am: 09.09.2008

Kurzbeschreibung: Fast-Break Drill, der schnelles Umschalten erfordert und die 3 gegen 2 Überzahl-Situation trainiert.

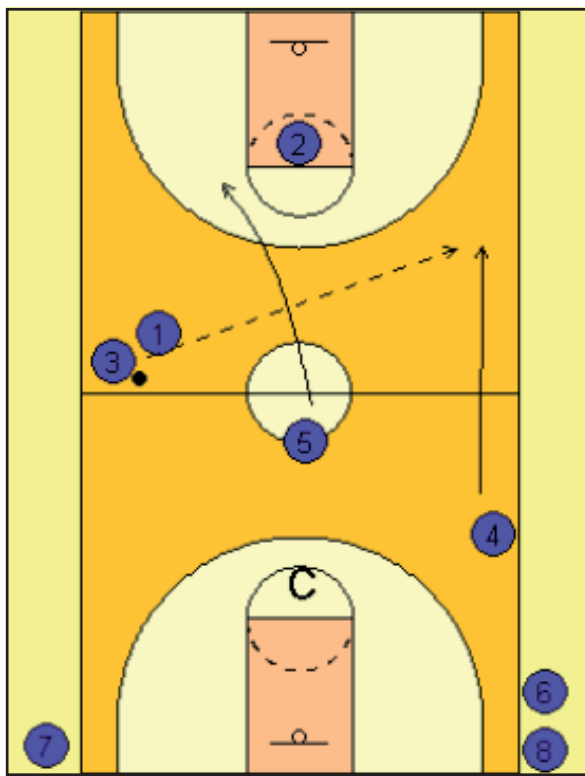
Organisation: 8 Spieler, 1 Ball



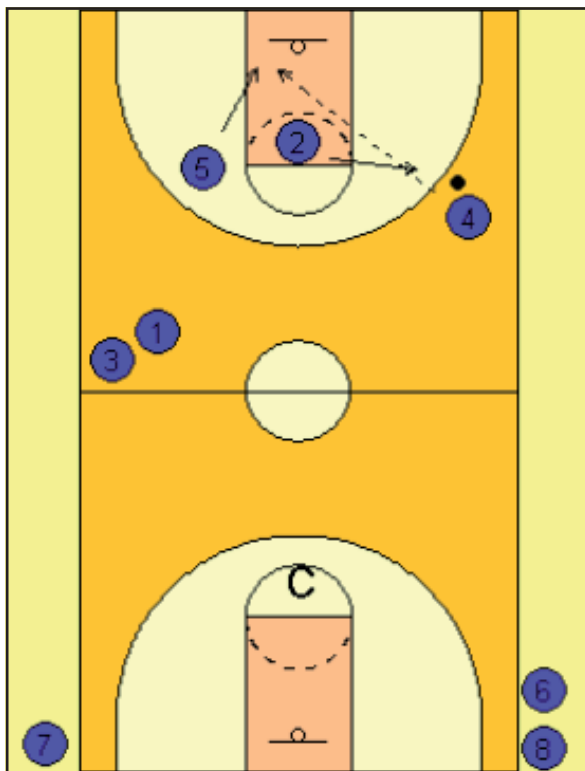
1 und 2 sind die Verteidigung. 3,4 und 5 stellen sich zum Rebound auf. Der Coach wirft auf den Korb und alle 3 kämpfen um den Rebound. Die beiden, die den Rebound nicht bekommen haben, bieten sich zum Outlet an.



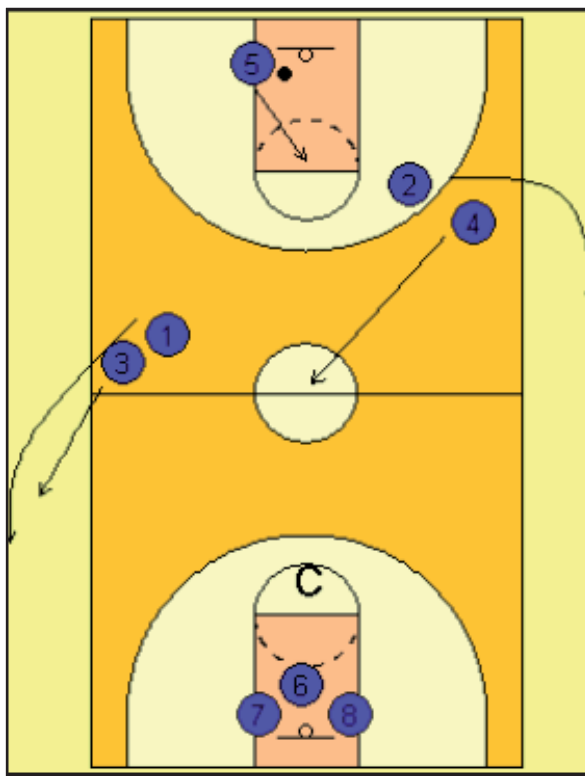
Jetzt wird 3 gegen 2 auf die andere Seite des Feldes gespielt. Die 1 darf sich nur entlang der Mittellinie bewegen, nicht aber in das Rückfeld gehen bevor der Ball, die Mittellinie überschritten hat.



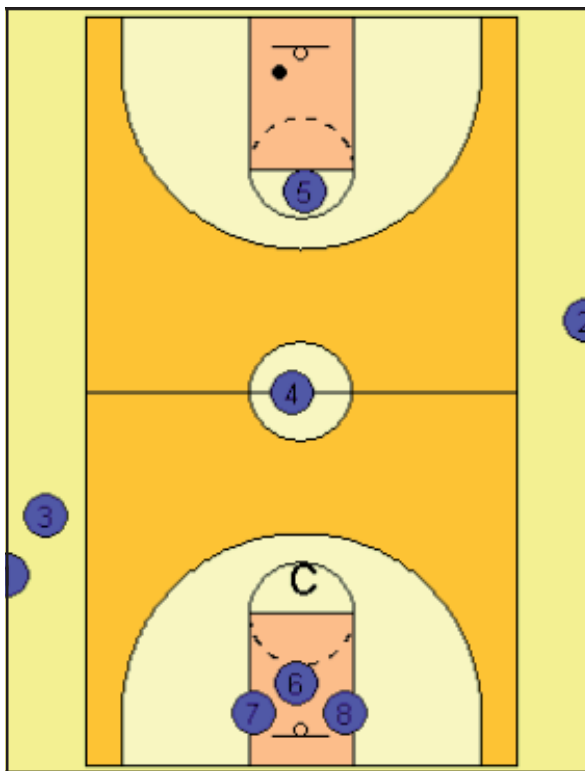
So ist es möglich eine klassische Überzahlsituation zu üben mit zurückeilender Defense. Es sollte darauf geachtet werden, dass möglichst mit einem Korbleger abgeschlossen wird und schnelle und kurze Pässe gespielt werden.



Den Drill kann man wieder eine bestimmte Zeit lang laufen lassen oder von Treffern abhängig machen.



Die beiden Verteidiger gehen dann zur Baseline, damit sie das nächste mal in der Offense sind. Zwei von den drei Angreifern gehen in die Defense, der andere wieder in die Offense.



Es sollte darauf geachtet werden, dass nicht zu lange gewartet wird bis die nächste Gruppe startet, da sonst das schnelle Umdenken nicht mehr nötig ist.