

## C-Aus-/Fortbildung

### erweiterter Fast-Break

#### Carsten Drinkewitz

---

1 Ziele.....	2
2 Basics.....	2
3 Prinzipien.....	2
4. Organisierter Fast-Break .....	2
4.1 Einwurf .....	2
4.2 Transition und Early Offense .....	3
4.3 Übergang zum Setplay .....	3
4.3.1 In 2-1-2 Aufstellung.....	3
4.3.2 In 1-2-2 Aufstellung.....	4
5. Übungsformen.....	4
5.1 Team-Trail-Post .....	4
5.2 Cycles.....	5
5.3 3 on 2 -> 5 on 3.....	5

---

Carsten Drinkewitz

Oxforder Straße 5

D-13349 Berlin

Fon +49-30-45 08 93 92

Funk +49-173-90 40 514

e-mail [cardri70@aol.com](mailto:cardri70@aol.com)

erstellt am: 11.09.2000

geändert am: 11.09.2000

gedruckt am: 05.06.2008

---

## 1 Ziele

Der Fast-Break ist die wichtigste Angriffsform im Basketball, sie wird deswegen immer gespielt, d. h. nach Korberfolg des Gegners und schnellem Einwurf, nach Defensivrebound und bei einem Ballgewinn.

Ziel des Fast-Breaks ist es, möglichst ein Überzahlspiel (z.B.: 3 Angreifer, 2 Verteidiger) zu erreichen um einen schnellen Korb zu erzielen, oder eine Early-Offense zu erreichen, d.h. 5-5, wobei die Verteidigung des Gegners noch nicht organisiert ist (z.B. falsche Einteilung der Spieler). Bei einer Unterzahlsituation (z.B. 1 Angreifer und 2 Verteidiger) wird der Fast-Break immer abgebrochen und zur Early-Offense übergegangen!

Beim Fast-Break werden zwangsläufig leichte Ballverluste riskiert. Dieses Risiko wird, für die Möglichkeit leichte Körbe zu machen, in Kauf genommen.

## 2 Basics

Unterschieden wird der organisierte Fast-Break nach Korberfolg des Gegners und der freie Fast-Break nach Defensivrebound oder Ballgewinn. Der unterschied liegt in der genauen Festlegung der Aufgaben beim organisierten Fast-Break, während beim Defensiv-Rebound/Ballgewinn und freiem Fast-Break nur grundlegende Prinzipien eingehalten werden.

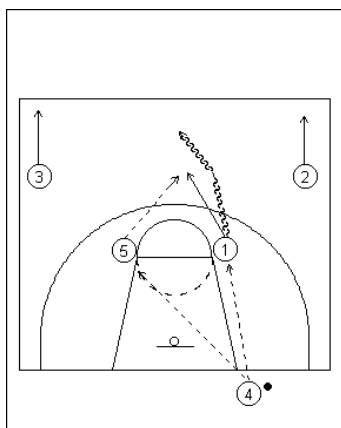
Grundsätzlich gilt, dass alle Spieler (auch die Center) versuchen, so schnell wie möglich vom Rückfeld in das Vorfeld zu gelangen, um Überzahlsituationen zu erreichen.

## 3 Prinzipien

Es werden immer drei Spuren besetzt. Die Außenspuren sind dabei wirklich außen, d.h. knapp neben der Auslinie und werden von den Flügelspielern ② und ③ besetzt! Der Ball wird als erstes zu einem freien Spieler (vorzugsweise der Aufbauspieler) außen in Höhe der Freiwurflinie gepasst (Outletpass!) und danach entweder weiter zu einem freien Spieler in der Mitte gepasst (schneller erster Trailer) oder per Srintdribbling durch den Mittelkreis gedribbelt. Ist ein Spieler in einer Außenspur im Vorfeld anspielbereit, so wird dieser sofort angepasst. Der Aufbauspieler schneidet nur give&go, wenn er deutlich vor dem zweiten Trailer ist! Ist dies nicht der Fall geht er hinter den Spieler in der Außenspur, den er angepasst hat. Ist kein Spieler in der Außenspur anspielbereit, wird der Ball mit vollem Tempo auf die Seite gedribbelt. Der Angreifer in der Außenspur besetzt in diesen Fall, wenn er vor dem 2. Trailer ist die Mittelspur und spielt give&go. Ist er hinter dem 2. Trailer, bleibt er als Sicherung in der Außenspur, in der sich auch der Aufbauspieler befindet. Die Spieler ④ und ⑤ sind Trailer. Diese Prinzipien gelten für jeden Fast-Break!

## 4. Organisierter Fast-Break

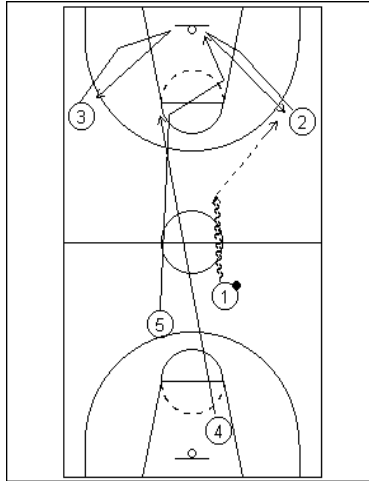
### 4.1 Einwurf



- ① bietet sich an der rechten Ellbowposition an.
- ② läuft in der rechten Außenspur nach vorne.
- ③ läuft in der linken Außenspur nach vorne.
- ④ macht den Einwurf rechts (!) vom Brett.
- ⑤ bietet sich auf der linken Ellbowposition an.

Wenn möglich wird ein Pass auf die ① gespielt und dieser dribbelt in Richtung Mittelkreis. Ist dies nicht möglich wird ein Pass auf die ⑤ gespielt und dieser passt den Ball weiter auf die ① oder spielt einen hand off mit der ①. Ist dies beides nicht möglich stellt die ⑤ der ① einen Block. Aus dem Block heraus wird der freie Spieler angepasst. Ist dies die ① folgt Dribbling durch den Mittelkreis. Ist dies die ⑤ folgt Pass oder hand off zur ①.

## 4.2 Transition und Early Offense



Das Spielfeld wird von allen fünf Spieler so schnell wie möglich überbrückt!

Mit der Transition ergeben sich folgende Varianten des Abschlusses:

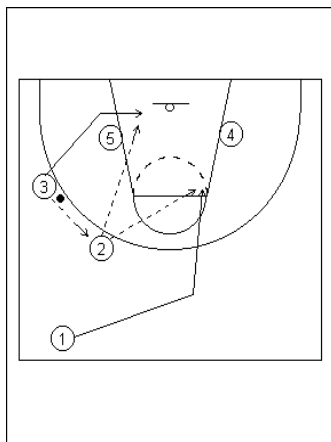
1. ① zu ②, Korbleger
2. ① zu ③, Korbleger oder Sprungwurf
3. ① zu ② zu ⑤ oder ① zu ③ zu ⑤, Korbleger
4. ① zu ② zu ④ oder ① zu ④, Sprungwurf
5. ① zu ② zu ① oder ① dribbelt zur 3-Punkte-Linie, Sprungwurf
6. ① zu ② zu ④ zu ③ oder ① zu ④ zu ③, Back-Door-Cut von ② und Anspiel zum Korbleger
7. wie 7. nur kein Anspiel, Rückblock von ② auf ④, Back-Door-Anspiel zu ④, Korbleger

Die Außenpositionen können bei fehlender Helpside jederzeit Penetration spielen.

Für den ersten Trailer sollte auch die Möglichkeit eines schnellen Pick&Roll mit dem Ballbesitzer in der Außenspur eingeplant werden, falls ein Verteidiger eines großen Spielers schon unter dem Korb wartet, da dann ein schneiden des 1. Trailers in die Low-Post-Position nicht sinnvoll ist, da er sofort verteidigt werden kann. Die Varianten 6. und 7. sind bereits Early-Offense, da die Transition zu diesem Zeitpunkt eigentlich abgeschlossen ist.

## 4.3 Übergang zum Setplay (Early-Offense)

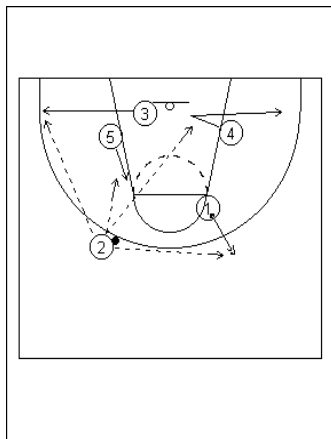
### 4.3.1 In 2-1-2 Aufstellung



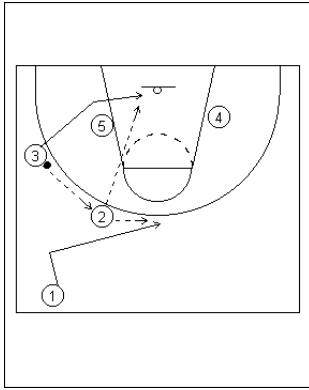
Die letzte Passoption der Early-Offense ist der Pass zur ② mit Sprungwurf von der 3-Punkte-Linie. Ist dieser Wurf nicht möglich, geht die ③ Backdoor und die ① schneidet von der Safetyposition zur Elbowposition.

Ist der Pass zur ② nicht möglich, schneidet die ② zum Korb. Die ③ dribbelt zur linken Aufbauposition. Die ① scheidet wieder zur Elbowposition.

Der auf der Ballseite schneidende Spieler (② oder ③) besetzt die linke tiefe Flügelposition auf der Ballseite. Die ① spielt pop-out zur rechten Aufbauposition. Die ④ geht backdoor und danach zur rechten tiefen Flügelposition. Die ⑤ bietet sich auf der Ball-Korb-Linie an.

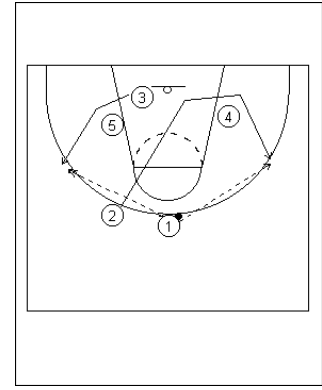


## 4.3.2 In 1-2-2 Aufstellung



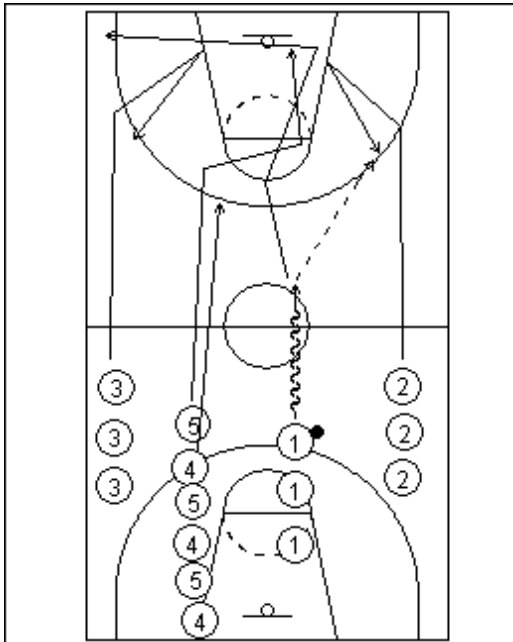
Die letzte Passoption der Early-Offense ist der Pass zur ② mit Sprungwurf von der 3-Punkte-Linie. Ist dieser Wurf nicht möglich, geht die ③ Backdoor und die ① schneidet von der Safetyposition zur Aufbauposition. Backdoorpass zur ③ oder hand off mit der ①.

Ist der Ball bei der ① schneidet die ② zum Korb und füllt die rechte Flügelposition auf. Die ③ füllt die linke Flügelposition auf.



## 5. Übungsformen

## 5.1 Team-Trail-Post



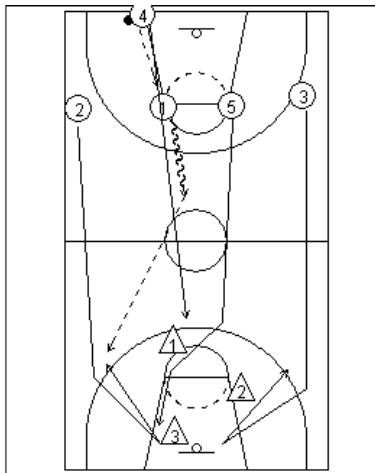
Die Spieler stellen sich in Reihe auf ihren Positionen auf. #1 halb rechts, #2 auf dem Flügel rechts, #3 auf dem Flügel links, #5 und #4 halb links im Wechsel.

#1 dribbelt den Ball in Richtung anderem Korb, wo nun alle Varianten der Early-Offense durchgespielt werden.

1. #1->#2, Korbleger
2. #1->#3, Korbleger oder Sprungwurf
3. #1->#2->#5 oder #1->#3->#5, Korbleger
4. #1->#2->#4 oder #1->#3->#4, Sprungwurf
5. #1->#2->#1 oder #1->#3->#1, Sprungwurf
6. #1->#2->#4->#3 oder #1->#3->#4->#2, Back-Door-Cut #2 oder #3 und Anspiel zum Korbleger
7. #1->#2->#4->#3->#4 oder #1->#3->#4->#2->#4, Back-Door Block von #3 für #4 oder Back-Door Block von #2 für #4 und Back-Door Anspiel von #2 oder #3 zu #4 zum Korbleger

Nach Wurf alle außer #1 zum Rebound und nachwerfen. Bei Korb: #4 wirft ein zu #1, #1 dribbelt bis zur Mittellinie und passt den nächsten Spieler #1 an





Sollte kein Abschluss über den organisierten Fast-Break möglich sein, wird evtl. die Early-Offense angeschlossen.

## 6. Baseballpass

Der Baseballpass wird für einen weiten Pass über das Spielfeld verwendet (Langpass-Fast-Break). Aus dem Ballerhalte wird der Ball mit einer Hand hinter den Kopf auf Höhe des Ohres der passenden Hand geführt. Von dort wird der Arm nach vorne gebracht und als letztes die Hand in Passrichtung abgeklappt. Der Passarm sollte nicht durchgeschwungen werden, sondern in Passrichtung parallel zum Boden stehen bleiben. Der zum Passarm entgegengesetzte Fuß wird als Stemmbein verwendet.