

Fast-Break

Autor: Marco Prey

Datum: 15.08.2005

Grundgedanken zum Fast-Break:

Was zeichnet einen Fast-Break aus? Schnelle, meist sehr einfache Punkte.

Die wohl simpelste und am schnellsten umzusetzende Variante ist der „lange Pass“ nach dem Rebound. Nur 2 Spieler müssen eine gute Transition haben. Der Rebounder, der einen schnellen, weiten Pass spielt und der Läufer, der sich schnell löst und nach vorne sprintet.

Doch diese Art von Fast-Break ist mit einer Fast-Break Absicherung schon unterbunden. Denn dem verteidigenden Team reicht es den langen Pass zu verhindern. Und dafür langt ein Point-Guard, der sich einfach schneller zurückfallen lässt.

Will man ein, über das Stadium hinaus, funktionierendes Fast-Break Spiel vermitteln, stößt man relativ früh auf Probleme.

- Mehrere Spieler müssen nun eine gute Transition aufweisen.
- Es müssen mindestens zwei Spieler laufen, um im Überzahlspiel die Punkte zu erzielen.
- Mit zunehmender Anzahl an Spielern, die am Fast-Break beteiligt sind, müssen Laufwege definiert werden, ohne das Tempo zu verlangsamen.
- Statt einem Pass müssen mehrere sichere Pässe gespielt werden. D.h., das Team muss in der Lage sein, aus dem Laufen heraus zu passen und auch zu fangen, ohne dabei das Tempo zu verringern.
- Die Spieler müssen beim Abschluss schnell zwischen Jumpshot und Drive entscheiden können (Überzahlspiel).
- Möchte man auf eine Secondary Offense zurückgreifen, umfasst das alle Spieler und erfordert sehr viel Disziplin, sowie auch eine gewissen Ausgangsposition.

Gehen wir diese Probleme mit einem konkreten Lösungsansatz an.

In den folgenden Schaubildern wird mittels ein paar Regeln ein relativ einfach strukturierter Fast-Break mit einer kleinen Secondary Offense erklärt. Ein Team ab der 2. Regionalliga sollte die nötigen Voraussetzungen mitbringen, diese erfolgreich umzusetzen.

Kurze Erläuterung:

Der lange Pass, wenn möglich, kann und soll natürlich weiterhin gespielt werden. Bloß nicht unnötig verkomplizieren.

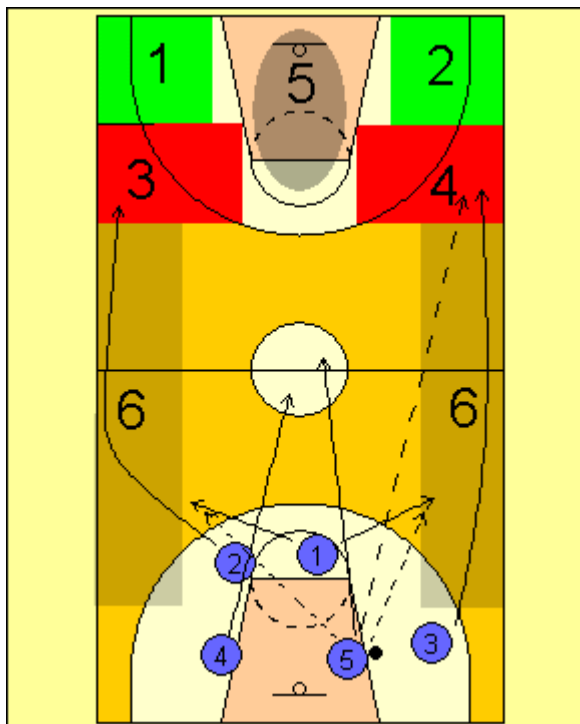
Um einen erfolgreichen Fast-Break zu starten, muss der Outletpass (Pos. 4,5) oder das Outletdribbling (Pos. 1,2,3) sehr schnell erfolgen.

Die Bereiche 1 und 2 (grün) werden immer als erstes besetzt, egal ob von der 2 oder 3.

Auch ist es egal ob 2 und 3 auf der selben Aussenspur laufen. Sollten 2 und 3, sowie auch die 1, auf der selben Aussenspur sein, so gilt, dass der erste Spieler, der vorne ankommt, cross-court die Seite wechselt. Wie wollen immer mit der 1,2 und 3 eine Dreiecksformation in der Offense haben, und die Zone soll frei bleiben.

Ist ein Spieler alleine auf seiner Aussenspur, so kann er auch in den Bereichen 3 oder 4 (rot) verweilen. Da kein Spieler nachkommt, muss nicht bis in einen grünen Bereich gelaufen werden.

Ziel ist es, schnelle Punkte im Überzahlspiel zu erzielen. Daher muss der Ball schnell nach vorne gebracht werden. Ein Cross-court Pass von der 1 zur 2 oder 3 auf Höhe der Mittellinie ist meist eine gute Wahl, um Raum zu gewinnen und die Defense dazu zwingen, die Seite zu verlagern.



Fast-Break:

Rebound wird von 1,2 oder 3 geholt -> sofortiges Dribbling in Richtung der Aussenspuren (6). Der Ball wird im Kurzpassspiel nach vorne gebracht. Darauf achten, dass jeder Pass einen Raumgewinn bedeutet.

Rebound wird von 4 oder 5 geholt -> Outletpass auf die 1, im Notfall auch 2.

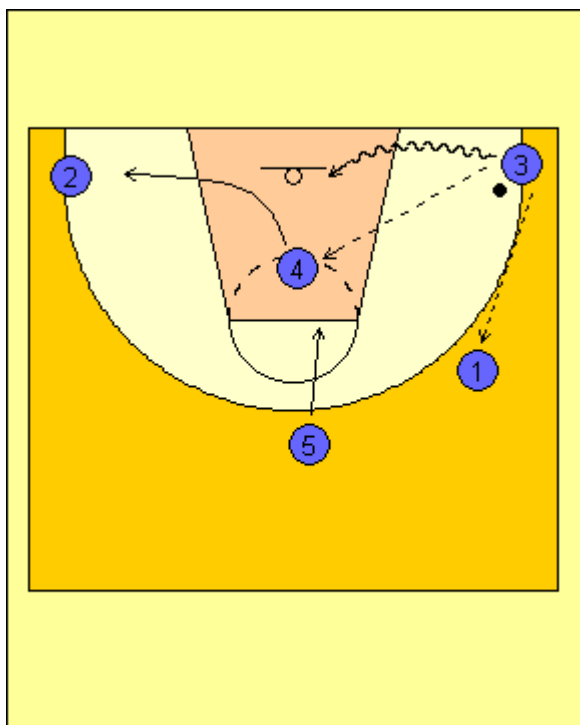
2 und 3 besetzen die Aussenspuren (egal auf welcher Seite) und sprinten nach vorne.

Die ersten vorne ankommenden Spieler (meist 2 und 3) covern die Bereiche 1 und 2 (grün).

Aus den Bereichen 1 und 2 soll der Drive zum Korb forciert werden. Die 2 kann auch den Jumpshot nehmen.

Die 1 covert den Bereich 3 oder Bereich 4 (rot).

Die 4 und 5 laufen in der Mitte und kommen als Trailer in die Zone (Bereich 5). Haben die 2 und 3 noch nicht im 2 gegen 1 die Punkte erzielt, wird versucht über die Trailer zu Punkten.



Secondary Offense:

Ball ist bei der 3, die 1 gegen 1 gehen kann. Geht das nicht -> warten auf die Trailer.

Die 4 kommt in diesem Fall als erster Trailer und kann von der 3 angepasst werden. Die 3 kann aber auch die 1 für den Dreier anpassen.

Bekommt die 4 den Ball nicht, cuttet sie immer zur Weak-Side raus und kann dort noch einen Block für die 2 stellen.

Die 5 ist der letzte Trailer und damit die letzte Chance einfache Punkte am Korb zu erzielen.

Bekommt die 5 den Ball nicht, kann noch durch einen schnellen Swing über die 1 der Ball zur 2 gelangen, die dann einen freien Jumpshot nimmt.

Alles durchgelaufen und nichts geklappt? Ball zur 1 und ins Set-Play.