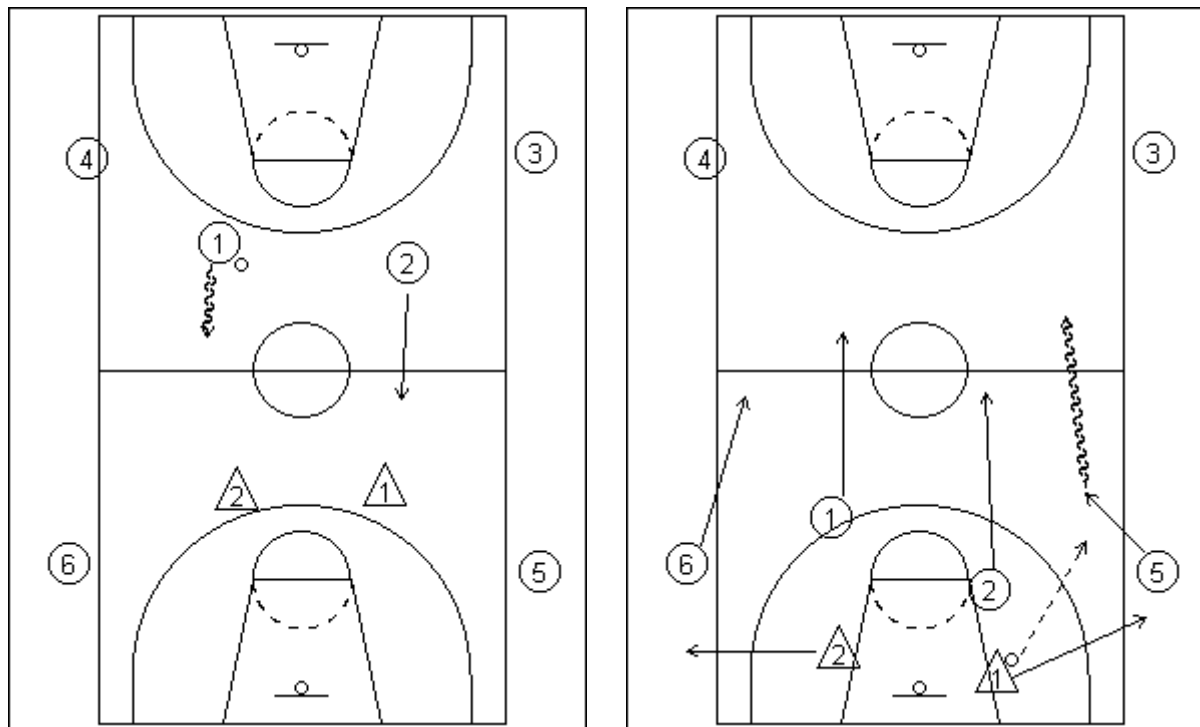


## Transition Drill 2 : 2

Fastbreak-Kontinuum für mindestens 8 Spieler, 1 Ball, 2 Körbe. 4 Spieler spielen 2 : 2, die anderen 4 (oder mehr) stehen an den Seitenlinien auf Höhe der Freiwurflinie. Kommen die Verteidiger in Ballbesitz (Korb, Rebound oder Turnover), passen sie zu den beiden außenstehenden Spielern. Diese greifen jetzt gegen die vorherigen Angreifer auf den anderen Korb an, etc. Der Ablauf ist also: Angreifen, verteidigen, nach Außen passen und dort wieder anstellen. Erzielen die Angreifer einen Korb, müssen die Verteidiger den Ball möglichst schnell hinter die Grundlinie bringen und einwerfen.



Varianten:

1. Kann auch als 1 : 1 (mindestens 6 Spieler) oder 2 : 1 (7 Spieler, wer zuletzt am Ball war, wird Defense) gespielt werden.
2. Kombination mit Mannpresse: Nach Korberfolg müssen die beiden neuen Angreifer erst zur Ecke Freiwurflinie laufen, bevor sie den Einwurf bekommen. Die Verteidiger nehmen eine Position zwischen Angreifer und Einwurfer ein (Rücken zum Ball) und versuchen, den Einwurf zu verhindern. Der Einwurfer darf keinen Lob geben, der Angreifer darf den Ball nur zwischen Grundlinie und Freiwurflinie annehmen.