

### Fastbreak Kontinuum 3 : 2 : 1

Optimal mit 7 Spielern. Notfalls geht die Übung auch mit 5 Spielern, ist dann aber sehr anstrengend. Drei Angreifer spielen einen Überzahlangriff gegen zwei Verteidiger. Zwei Spieler warten hinter der Grundlinie (Verteidigerseite) auf ihren Einsatz. Es wird gespielt, bis die Angreifer einen Korb erzielen oder die Verteidiger in Ballbesitz kommen. Die Verteidiger greifen jetzt gegen den Angreifer, der zuletzt am Ball war oder der vom Trainer gerufen wird, 2 : 1 auf den anderen Korb an. Anschließend führen diese drei Spieler einen Angriff zurück gegen zwei neue Verteidiger.

Beim 3 : 2 stehen die beiden Verteidiger in Tandemaufstellung, die Angreifer sollten möglichst wenig dribbeln. Die Defense darf nicht nur auf die Angriffsaktionen reagieren, sondern muß versuchen, die Angreifer mit Täuschungen zu Fehlern zu verleiten. Der vordere Verteidiger greift den Ballbesitzer an, der hintere geht zum ersten Pass.

