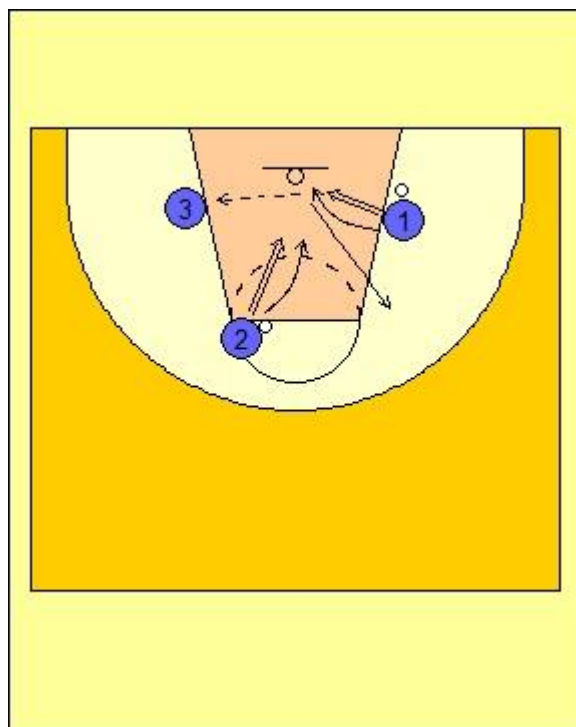


Wurfspiel: Schnelle 100

Spieler (optimal)	Spieler (min./max.)	Altersklasse	Bälle	Körbe
 3/6	 3/6	 U16	 2-4	 1-2

Übungsbeschreibung:

- Es werden Würfe außerhalb der Zone genommen: Die Spieler mit Ball werfen nach dem Startsignal nacheinander auf den Korb, holen ihren eigenen Rebound und passen den jeweils freien Spieler ohne Ball an. Es wird laut gezählt.
- Die 3 Spieler werfen so lange abwechselnd auf den Korb, bis sie 10 Treffer erzielt haben.
- Nun stellen sie sich an der Freiwurflinie auf und nehmen jeweils 2 Freiwürfe. Ein anderer Spieler kann den Rebound holen. Freiwurftreffer zählen 2 Punkte.
- Nach den 6 Freiwürfen müssen wiederum 10 Treffer außerhalb der Zone erzielt werden.
- Das Spiel wird so lange fortgesetzt, bis 100 Punkte als Team erreicht werden.



Variation

- Teams gegeneinander werfen lassen. Der Verlierer macht z.B. 15 Liegestütze oder einen Linienpendel
- Mit Zeitvorgabe. Die 100 Punkte müssen in einer bestimmten Zeit erzielt werden.

Lerneffekt/ Ziel der Übung

- Werfen unter Druck, unter Belastung
- Eigenem Ball nach dem Wurf nachgehen (Rebound)
- Wettspiel

Organisation/ Bemerkungen:

- Nur Treffer außerhalb der Zone zählen.
- Auf gute schnell Pässe und schnellen Rebound achten.
- Konzentrierte Würfe nehmen

Beispiel

- 10 Treffer außerhalb der Zone = 10 Punkte
- 3 Treffer von 6 Versuchen von der Freiwurflinie = 6 Punkte (Insgesamt 16 Punkte)
- Nun muss das Team wieder außerhalb der Zone werfen, bis es bei 26 Punkten ist.
- Danach werden wieder Freiwürfe geworfen.

Durchführung in Trainingsphase:

Warm up	Warm up2 (2. Übung)	Mitte	Ende	Cooldown
		X	X	

Enthält folgende Elemente:

Dribbling/ Ballhandling	Passen/ Fangen	Lay up	Wurf	Kond.	Rebound	Defense	Spiel
	X		X		X		