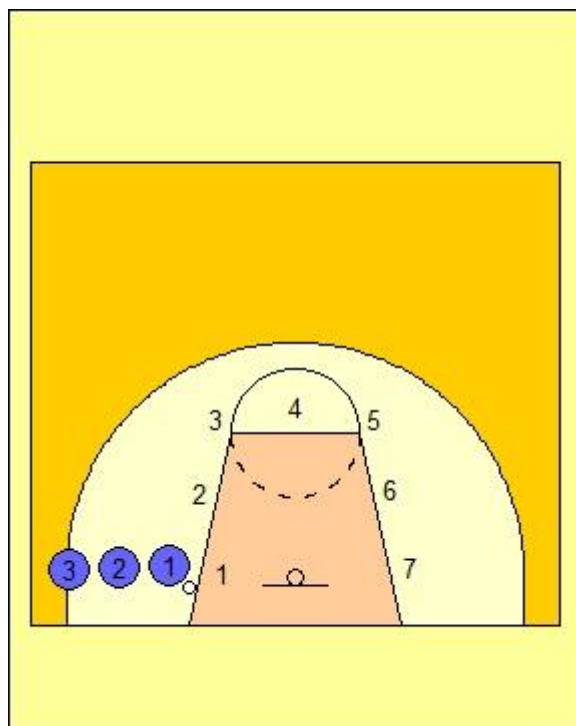


Wurfspiel „Reise um die Welt“

Spieler (optimal)  3	Spieler (min./max.)  3/7	Altersklasse  U12	Bälle  1	Körbe  1
--	--	---	--	--

Übungsbeschreibung:

- Alle Spieler beginnen bei der Position (1)
- Trifft der Spieler darf er zur nächsten Position (2) wechseln und direkt noch mal werfen. Er darf so lange weiter werfen bis er nicht mehr trifft.
- Wirft er daneben, muss er sich an der gleichen Position wieder hinten anstellen und sein Glück nochmals probieren.
- Zunächst sind aber die anderen Spieler der Reihe nach dran.
- Sieger ist der Spieler, der zuerst von Position (7) getroffen hat.


Variation

- Es kann noch eine weitere Position nach dem Freiwurf eingebaut werden: Dreier (Position egal) – ab U16

Lerneffekt/ Ziel der Übung

- Wurfspiel
- Wettkampf
- Wurfübung von verschiedenen Positionen an der Zone

Organisation/ Bemerkungen:

- Auf Wurftechnik achten
- Spieler dürfen nicht in die Zone "übertreten"

- ab U14
- ab U12 (dann nur mit 5 Positionen 1,2,6,7 und 4 aber auf Höhe von Position 2 und 6)

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.	Koord.	Defense	Spiel
			X				