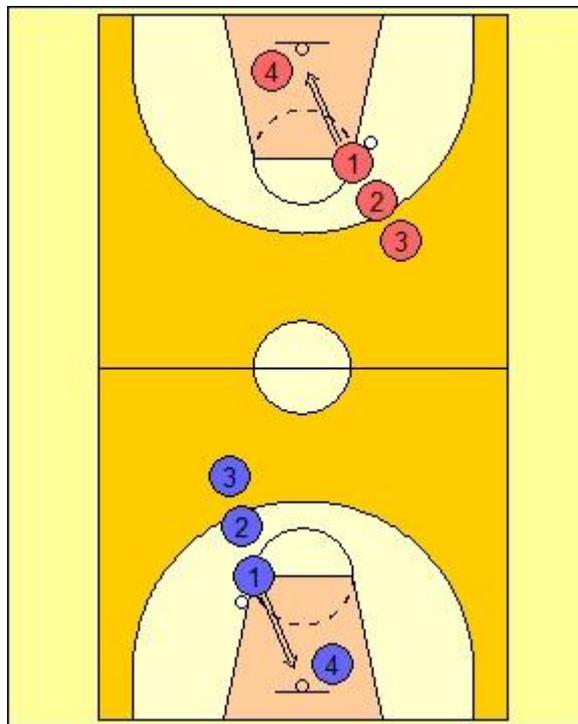


Wurfspiel „Snake“

Spieler (optimal)	Spieler (min./max.)	Altersklasse	Bälle	Körbe
 8	 6/10	 U14	 2	 2

Übungsbeschreibung:

- Die Spieler werden in zwei Teams aufgeteilt. Jedes Team geht mit einem Ball zu einem Korb.
- Es wird für beide Teams die gleiche Wurfposition festgelegt (hier: rechter Ellbow).
- Ein Spieler geht zum Rebound.
- Der Coach legt eine Gesamtpunktezahl (z.B. 30 Punkte) fest.
- Auf ein Startsignal beginnen beide Werfer.
- Der Werfer darf so lange weiter werfen, wie er in Folge trifft. Dabei zählt der 1. Treffer 1 Punkt, der 2. Zwei Punkte, der 3. Drei Punkte. So hätte der Spieler nach drei Treffern in Folge 6 Punkte für sein Team gesammelt, die der Gesamtpunktzahl seines Teams hinzugefügt werden.
- Danach wirft der nächste Spieler und der letzte Werfer geht zum Rebound.
- Das Team, das zuerst die vorgegebene Gesamtpunktzahl gewonnen hat, hat den „Satz“ gewonnen.



- Es können dann 3 oder 5 Gewinnsätze gespielt werden.
- Nach jedem Satz wird der Korb und der Ball gewechselt und eine neue Wurfposition festgelegt.

Variation

- „Harte“ Version: Der Spieler muss vor seinem ersten Fehlwurf aufhören zu werfen, so dass seine bis dahin erzielten Treffer gewertet werden können. Wirft er daneben, werden nur seine Treffer nicht gezählt. Der Gesamtstand des Teams bis dahin ist nicht betroffen.

Lerneffekt/ Ziel der Übung

- konzentriertes Werfen, da mehrere Treffer hintereinander eine wesentlich höhere Punktzahl gibt.
- Wettkampfspiel: Förderung des Teamgeistes (Anfeuern)

Organisation/ Bemerkungen:

- Punkte bei aufeinanderfolgenden Treffern:
 - Treffer = 1 Punkt
 - Treffer = 3 Punkte (+2)
 - Treffer = 6 Punkte (+3)
 - Treffer = 10 Punkte (+4)
 - Treffer = 15 Punkte (+5)
 - 6. Treffer = 21 Punkte (+6)

Durchführung in Trainingsphase:

Enthält folgende Elemente:

Warm up	Warm up2 (2. Übung)	Mitte	Ende	Cooldown	Dribbling/ Ballhandling	Passen/ Fangen	Lay up	Wurf	Kond.	Koord.	Defense	Spiel
		X	X					X				