

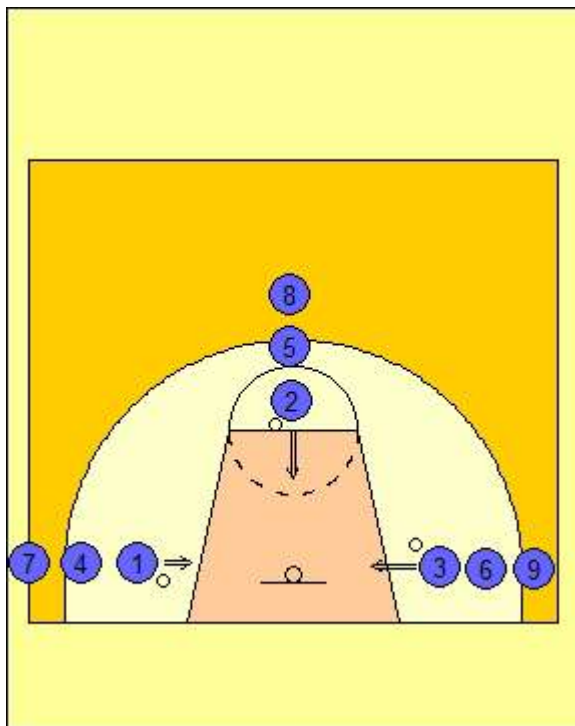


Werfen von 3 Positionen

Spieler (optimal) 9	Spieler (min./max.) 6/12	Altersklasse U14	Bälle 3	Körbe 1
-------------------------------	------------------------------------	----------------------------	-------------------	-------------------

Übungsbeschreibung:

- Spieler O1 wirft, holt seinen eigene Rebound und passt im Uhrzeigersinn zu Spieler O5 und stellt sich an der Gruppe an, wo er hingepasst hat.
- Nach Spieler O1 wirft direkt im Anschluss Spieler O2, holt seinen Rebound, passt zu Spieler O6 und stellt sich an der Gruppe an, wo er hingepasst hat.
- Spieler O3 wirft direkt nach Spieler O2 auf den Korb, holt seinen eigenen Rebound usw.
- Gepasst und gelaufen wird immer im Uhrzeigersinn.



Variation

- Die Entfernung beim Wurf kann variiert werden.

Lerneffekt/ Ziel der Übung

- Einwerfen vor dem Spiel
- Die Spieler sollen selber lernen ihren Wurf bei dem Drill zu finden bzw. zu korrigieren

Organisation/ Bemerkungen:

- Die Spieler teilen sich in 3 Gruppen auf. Eine Gruppe stellt sich hinter der Freiwurflinie auf. Die anderen beiden Gruppen jeweils links und rechts parallel zu Brett, außerhalb der Zone auf.

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				