

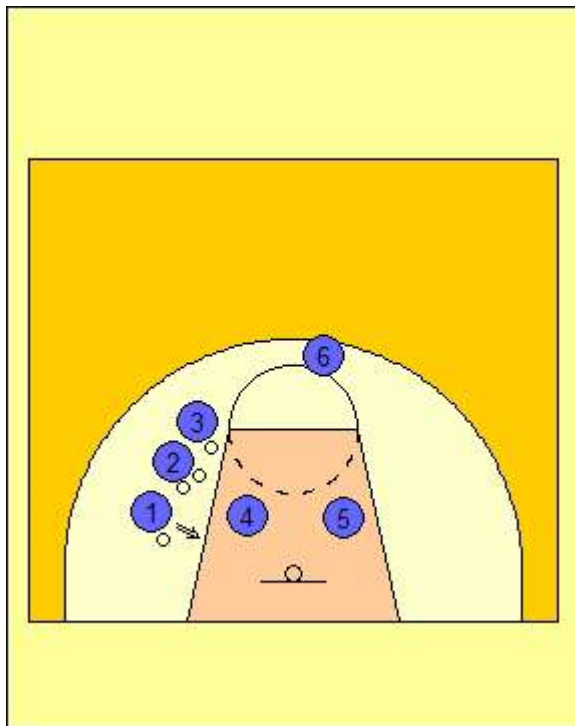


Wurfübung Fire

Spieler (optimal) 5	Spieler (min./max.) 5/6	Altersklasse U16	Bälle 4	Körbe 1
-------------------------------	-----------------------------------	----------------------------	-------------------	-------------------

Übungsbeschreibung:

- Spieler O1 sucht sich eine Wurfposition am Zonenrand und 1-2 Meter dahinter.
- Spieler O2 ist Passgeber, O3 reicht die Bälle weiter, Spieler O4 und O5 holen den Rebound, Spieler O6 zählt Versuche und Treffer.
- Spieler O1 wirft 30-mal von derselben Position auf den Korb. Dabei wird er von den anderen Spielern mit Bällen „gefüttert“. Sobald der Ball beim Wurf die Hand verlassen hat bekommt er den nächsten Ball angereicht.
- Es wird ohne Verzögerung geworfen (kein Dribbling, kein langes "Maßnehmen").
- Ist Spieler O1 fertig wird weiterrotiert und Spieler O2 ist mit werfen dran. Er kann eine andere Position wählen.



Variation

- Zunächst mit Wurfpositionen beginnen, die mit Brett geworfen werden können.
- Je nach Wurfstärke/ Kraft des Spielers die Distanz variieren.
- ggf. kann die Wurffanzahl auf 50 hoch gesetzt werden.
- Treffer zählen!
- Bei 10 oder mehr Spielern auf 3 Körbe

Lerneffekt/ Ziel der Übung

- Schnelles Werfen unter Belastung
- Automatisierung der Wurfbewegung
- Schnelle Wurfbewegung mit beibehalten der Technik.

Organisation/ Bemerkungen:

- Die Spieler müssen dazu angehalten werden den werfenden Spieler durchgehend „zu füttern“. Es darf keine Pause entstehen.
- Spieler – trotz Zeitdrucks - an Wurftechnik erinnern.

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				