basketball-drills.de

Drilldatenbank

NR: 083

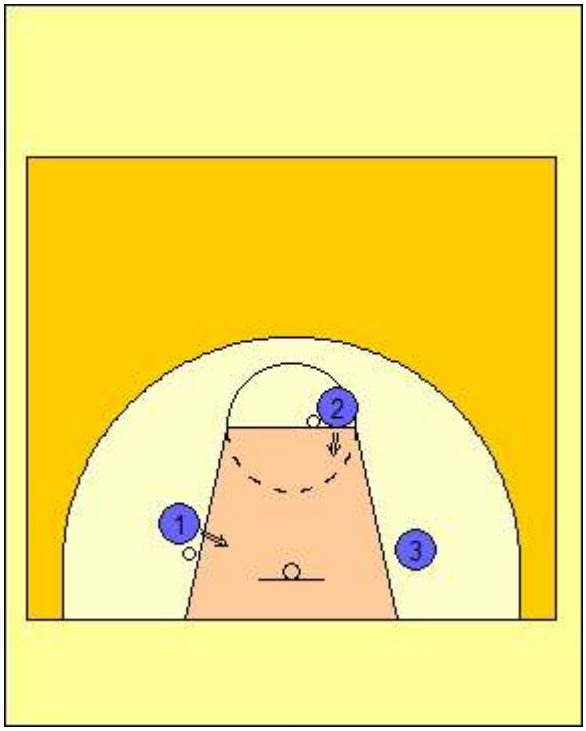
3 x 100 Wurf

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

Übungsbeschreibung:

o

- 3 Spieler mit 2 Bällen bilden eine Wurfgruppe und benötigen einen Korb.
- Aufgabe: Jeder Spieler nimmt 100 Würfe außerhalb der Zone.
- Ablauf: Spieler O1 wirft auf den Korb holt den einen eigenen Rebound und passt zu Spieler O3. Danach läuft er zu der nächsten Position von der er werfen möchte.
- Spieler O2 wirft direkt nach Spieler O1, holt seinen eigene Rebound und passt zu Spieler O1, der sich inzwischen auf einer neuen Position anbietet.
- usw. bis jeder Spieler 100 Würfe genommen hat



Variation

- Anzahl der Würfe pro Spieler auf 50 reduzieren

Lerneffekt/ Ziel der Übung

- Werfen unter Belastung
- Dem eigenen Wurf nachgehen (Rebound)

Organisation/ Bemerkungen:

- Wichtig ist ein reibungsloser Ablauf. Dazu muss direkt nach dem Wurf richtig zum Rebound gegangen werden (nicht hinter den Ball "her gucken") und im Anschluss soll ein guter, fester und genauer Brust- oder Bodenpass zum freien Mitspieler gespielt werden.
- Die Spieler sollten während der Übung versuchen ihren Wurf selbst zu korrigieren und auf die richtige Wurftechnik achten.
- Tempo hochhalten!!

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				