



Einführung Sprungwurf aus dem Einkontakt-/ Zweikontaktstopp

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

Übungsbeschreibung:

- Variante A: Hüpfen Wurf

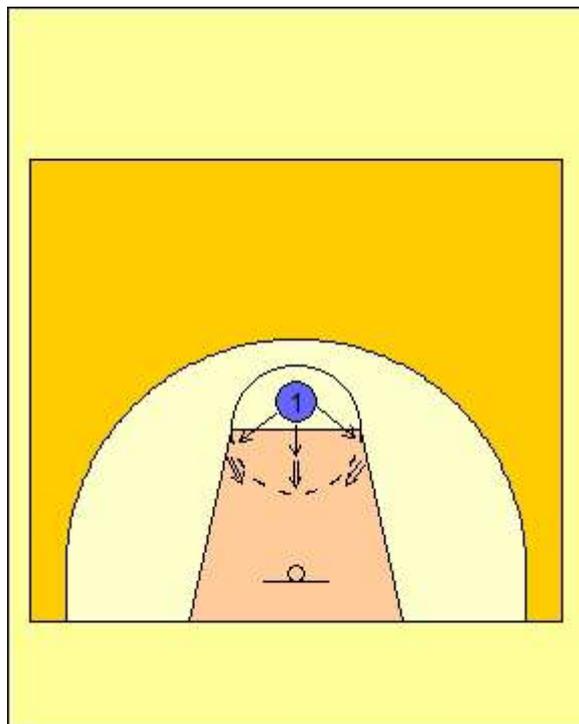
Der Spieler stellt sich in einer Entfernung von ca. 3m auf. Nun nimmt der den Ball zum Wurf hoch, hüpft dreimal und wirft beim 4. Mal auf den Korb.

- Variante B: Einkontaktstopp

Der Spieler wirft sich den Ball Richtung Korb mit Spin selber zu, geht den Schritt zum Ball, nimmt den Ball auf, macht einen Einkontaktstopp mit anschließendem Sprungwurf.

- Variante C:

Der Spieler wirft sich den Ball nun mit Spin in Richtung Ellbow, geht dem Ball nach, fängt den Ball in der Luft setzt zuerst den inneren Fuß (Richtung Korb-Korb-Linie) auf, dreht sich auf diesem Fuß Richtung Korb, setzt den zweiten Fuß auf (Zweikontaktstopp) und macht einen Sprungwurf



Variation

- Diese Übungen können auch bis zu drei Spieler jeweils mit Ball auf einen Korb von verschiedenen/ wechselnden Positionen machen.

Lerneffekt/ Ziel der Übung

- Ballannahme (mit Spin wird ein ankommender Pass simuliert)
- je nach Situation Anwendung Einkontakt- oder Zweikontaktstopp anwenden.
- Sprungwurf

Organisation/ Bemerkungen:

- Variante A-C: Auf koordinative Bewegung achten, Körper ganz strecken beim Wurf. Der Ball soll die Hand am höchsten Punkt oder kurz davor verlassen.

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					X				