



31 Freiwurftreffer

Spieler (optimal) 8	Spieler (min./max.) 6/12	Altersklasse U14	Bälle 4	Körbe 2
--------------------------------------	---	-----------------------------------	--------------------------	--------------------------

Übungsbeschreibung:

- Jeder Spieler wirft 2 Freiwürfe. Ein Spieler geht zum Rebound. Nach den 2 Würfen wird durch rotiert und der nächste Spieler kommt dran.
- Das Team wirft so lange, bis es 21 Treffer erzielt hat.
- Ab 21 Treffer ändern sich die Regeln. Für jeden Treffer gibt es einen Punkt wie bisher, für jeden Fehlwurf werden 2 Punkte wieder abgezogen. Maximal kann die Punkteanzahl aber nur auf 21 sinken.
- Das Team, das zuerst den 31. Punkt erzielt, hat gewonnen.



Variation

- Zunächst sollte das Spiel auf 25 Treffer angesetzt werden, d.h. also das die Abzugsregel von 21 bis 25 Punkten greift.
- Das Verliererteam muss die Differenz x 3 in Liegestützen als Strafe machen.

Lerneffekt/ Ziel der Übung

- Freiwürfe
- Wettkampfspiel

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				