

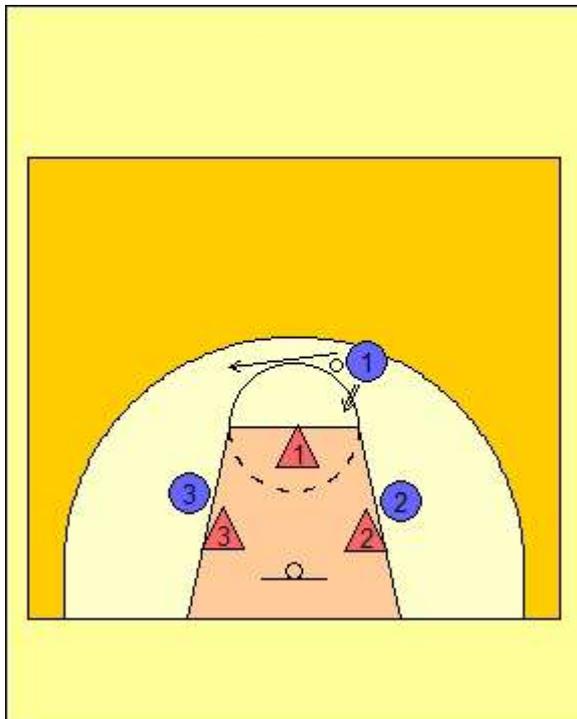


Ausboxen im 2-3 + Werfer

Spieler (optimal) 6	Spieler (min./max.) 6/12	Altersklasse U14	Bälle 1-2	Körbe 1-2
--------------------------------------	---	-----------------------------------	----------------------------	----------------------------

Übungsbeschreibung:

- O1 ist Werfer. Der Werfer hat die Aufgabe 10 Würfe zu machen. Nach jedem Wurf wechselt er die Position. Der Werfer geht nicht mit zum Rebound!
- Nach jedem Wurf sollen die Verteidiger V1, V2 und V3 versuchen O2 und O3 auszuboxen und dann den Rebound zu sichern.
- Erkämpfen sich die Offensivespieler O2 oder O3 den Offensivrebound, müssen im Anschluss an den Durchgang die 3 Verteidiger für jeden Offensivrebound 3 Liegestütze machen.
- Nach den 10 Würfen werden die fälligen Liegestütze gemacht und Offense und Defense wechseln, solange bis jeder Spieler einmal Werfer war.



Variation

- keine

Lerneffekt/ Ziel der Übung

- Ausboxen. Erst den Gegenspieler ausboxen und dann den Rebound sichern.

Organisation/ Bemerkungen:

- Die Verteidiger müssen versuchen, sich die Innenposition am Brett zu erkämpfen.
- Bei der Übung darf schon ein wenig mehr geschoben und gehalten werden, als die Regeln es normal erlauben würden.

Durchführung in Trainingsphase:

Enthält folgende Elemente:

Warm up	Warm up2 (2. Übung)	Mitte	Ende	Cooldown	Dribbling/ Ballhandling	Passen/ Fangen	Lay up	Wurf	Kond.	Rebound	Defense	Spiel
		X								X	X	