

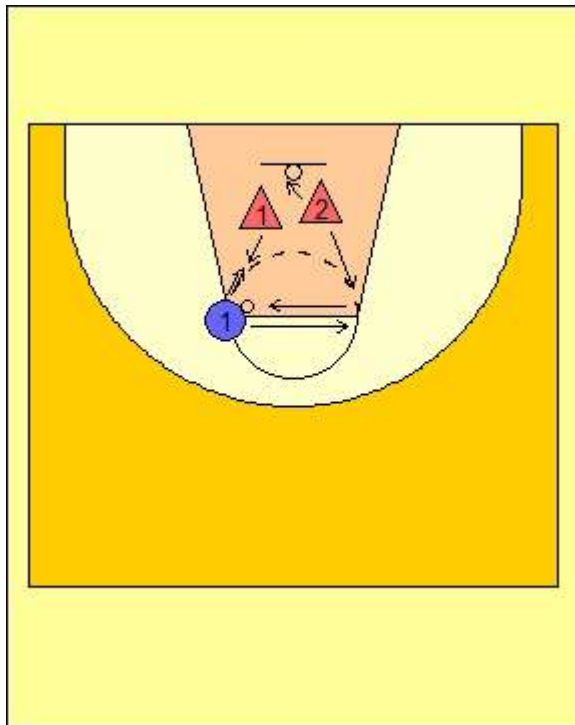


Shot with defense

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

Übungsbeschreibung:

- Die Verteidiger V1 und V2 stehen unter dem Korb.
- Spieler O1, der z.B. zwischen den beiden Elbows der Freiwurflinie pendelt, bekommt den Ball von Verteidiger V1 zugepasst, danach kommt V1 auf den Werfer mit erhobenen Händen zu. Spieler O1 soll nun über den Defensespieler werfen.
- Danach holt Verteidiger V2 den Rebound, Spieler O1 wechselt inzwischen wieder auf die andere Position.
- V2 passt O1 den Ball zu und verteidigt diesen wieder.
- Nun holt V1 den Rebound.
- Nach 20 Würfen werden die Positionen getauscht.



Variation

- bei der Defense des Werfers wird nicht gesprungen, ihm soll nur die Sicht versperrt werden.
- die Defense darf den Werfer auch Blocken, wenn dieser zu langsam ist oder mit einem zu niedrigen Bogen wirft.

Lerneffekt/ Ziel der Übung

- schnelles Werfen (effektive Wurfbewegung mit kurzer Bodenkontaktzeit) bevor der Verteidiger da ist.
- Sprungwurf
- Umsetzung Wurftechnik

Organisation/ Bemerkungen:

- Der Werfer soll den Ball im Ansprung schnell aufnehmen und dann mit einer kurzen Bodenkontaktzeit direkt zum Sprungwurf hochgehen.
- Der Werfer soll trotzdem eine saubere Wurftechnik umsetzen.

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				