

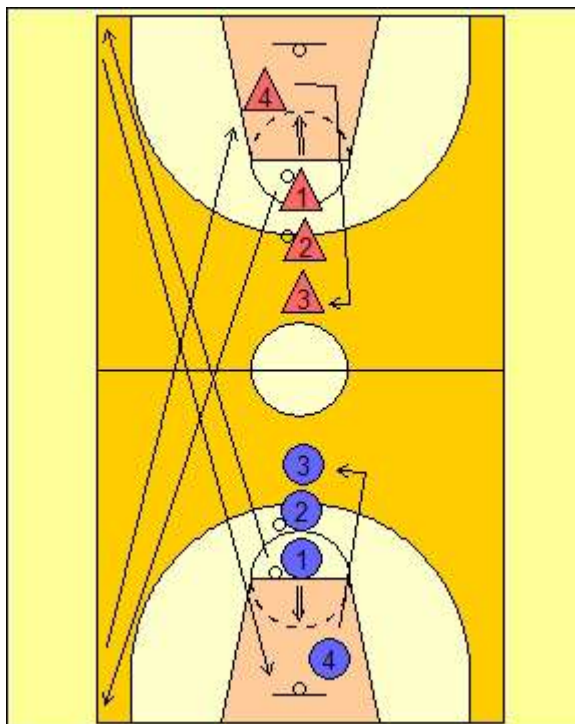


40 Freiwurftreffer

Spieler (optimal) 10	Spieler (min./max.) 8/12	Altersklasse U14	Bälle 4	Körbe 2
--------------------------------	------------------------------------	----------------------------	-------------------	-------------------

Übungsbeschreibung:

- Die Spieler werden in zwei Gruppen aufgeteilt. Ein Spieler geht zum Rebound. Alle weiteren Spieler stellen sich in einer Reihe (je Gruppe) an der Freiwurflinie auf. Der vordere Spieler darf nun so lange werfen, bis er den ersten Fehlwurf hat. Danach muss in den gegenüberliegenden Corner und zurück sprinten. Nach dem Sprint ist dieser Spieler Rebounder.
- Die Gruppe, die zuerst 40 Treffer hat, hat gewonnen. Die Verlierer machen als Strafe einen Linienpendel.
- (Hinweis: Beide Gruppen nutzen den jeweils gegenüberliegenden Corner der gleichen Seitenlinie - Kreuzverkehr!!)



Variation

- Je nach Freiwurfstärke des Teams eine andere Trefferzahl vorgeben.

Lerneffekt/ Ziel der Übung

- Freiwürfe

Organisation/ Bemerkungen:

- Achte darauf, dass die Spieler richtig sprinten und nicht abkürzen.

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			