



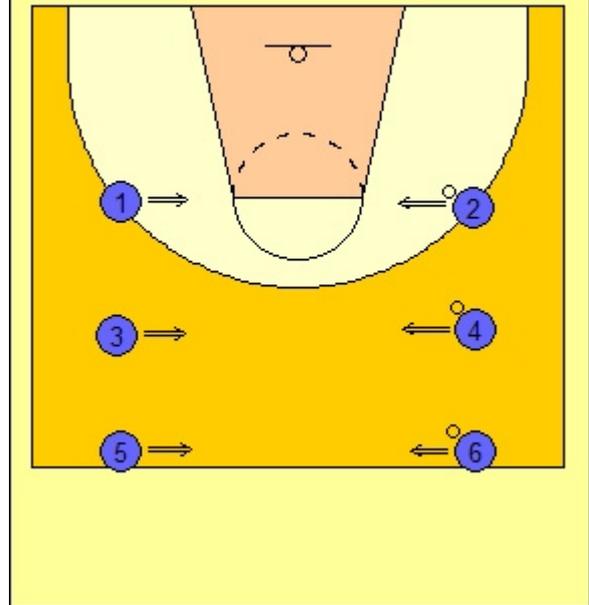
## Wurftechnik (1)

**Spieleranzahl:** gerade Anzahl ggf. eine 3er-Gruppe

**Benötigte Hilfsmittel:** je 2 Spieler einen Ball

**Übungsablauf:**

- Die Spieler gehen in 2er Gruppen zusammen, jeweils einen Ball, und stellen sich im Abstand von 4-6 Meter (je nach Alter) auf.
- Zunächst soll die Wurftechnik aus dem Stand geübt werden. Dafür ist wichtig:
  - Den Ball bereits in der SPD Stellung (Schießen-Passen-Dribbeln)- sicherer schulterbreiter Stand-, fangen,
  - Dabei den Ball in der W-Form zu fangen,
  - Den Ball beim nach oben führen (Anreißbewegung) auf die Wurfhand zu drehen,
  - Den Wurfarm zusammen mit dem ganzen Körper zu strecken und zum Schluss das Handgelenk abzuklappen (der Mittelfinger ist der Finger, der als letztes den Ball berührt). Der Arm soll in der Abschlussstellung 1-2 Sekunden gehalten werden, damit der Spieler (und natürlich auch der Trainer) kontrollieren kann, ob die Bewegung zu Ende geführt wurde und der Wurfarm auch nach oben und nicht nach vorne zeigt..
  - Der Ball solle eine hohe Flugkurve bekommen!
- Im 2. Teil der Übung soll der Sprungwurf und das dazugehörige Timing trainiert werden. Dazu springt der Spieler, nachdem er den Pass bekommen hat, zweimal mit Ball nach oben (der Ball wird jedes mal nach oben geführt) und beim dritten Mal soll er versuchen am höchsten Punkt den Ball mit sauberer Wurftechnik zu werfen.

**Variation**

- Der Abstand kann variiert werden.
- Der Wurf soll bei guter Technik sofort nach dem erhaltenen Pass ausgeführt werden (Geschwindigkeit)

**Lerneffekt/ Ziel der Übung**

- Wurftechnik

**Organisation/ Bemerkungen:**

- Wichtig ist das der Spieler beim Wurf den Körper nicht verdreht – Der Körper soll von der Fußspitze bis zum Kopf und natürlich auch der Wurfarm, Richtung Korb zeigen.
- Diese Wurfübung ohne Korb hat den großen Vorteil, das die Spieler nicht immer gucken ob der Ball drin ist und danach bewerten ob der Wurf gut war oder nicht. Bei dieser Übung wird das Hauptaugenmerk auf die Technik und nicht auf den Korberfolg gelegt. Dieser ist zunächst zweitrangig.

**Durchführung in Trainingsphase:**

- Mittelteil

**Altersklassen:**

- ab U12 (1.Teil), ab U14-16 (1.+2. Teil)

**Enthält folgende Elemente:**

- Werfen