



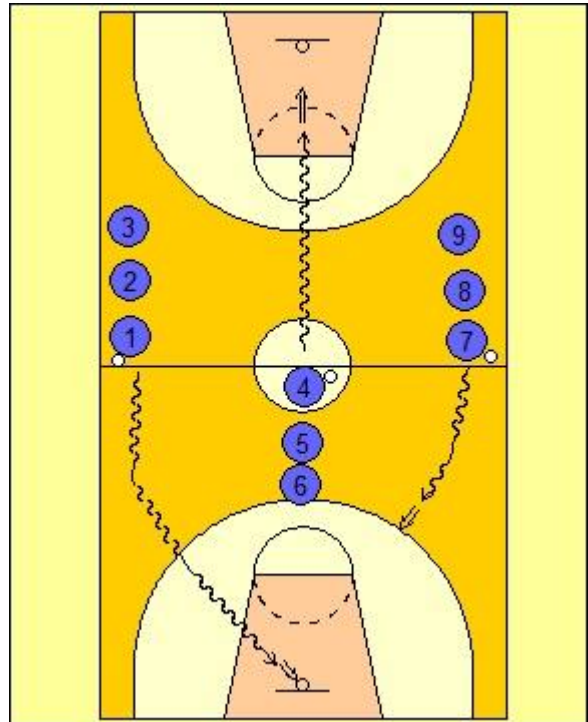
23 Punkte

Spieleranzahl: ideal 9 Spieler

Benötigte Hilfsmittel: 3 Bälle, ganzes Feld

Übungsablauf:

- Die Spieler teilen sich in 3 Gruppen zu wenigstens je 3 Spielern auf. Die beiden Teams außen beginnen auch denselben Korb.
- Auf das Signal des Trainers startet der Wettbewerb.
- Folgende Regeln gelten:
 - Korbleger/ Wurf in der Zone = 1 Punkt
 - Wurf außerhalb der Zone = 2 Punkte
 - Dreier = 3 Punkte
- Die Spieler können nun wählen welchen Abschluss sie nehmen. Nach dem Abschluss (es gibt jeweils nur einen Versuch), holt der Spieler seinen eigenen Rebound und passt zum nächsten Spieler seiner Gruppe. Dieser Spieler muss nun auf den anderen Korb abschließen.
- Die Teams sollen nun laut ihre erzielten Punkte zählen. Wer 23 Punkte erzielt hat, hat den 1. Satz gewonnen. Nun wechseln die Teams ihre Startposition und nehmen die Position der Gruppe rechts von ihnen ein. Es werden 3 Sätze gespielt. Hat jede Gruppe einen Satz gewonnen, gibt es ein Entscheidungsspiel.

**Variation**

- Keine

Lerneffekt/ Ziel der Übung

- Wettkampf
- Wurftraining

Organisation/ Bemerkungen:

- Bei 4er Gruppen muss jeder Spieler nach seinem Abschluss vorher die Mittellinie berühren, bevor er erneut starten kann.

Durchführung in Trainingsphase:

- Mittelteil
- Endteil

Altersklassen:

- Ab U16

Enthält folgende Elemente:

- Wurf