



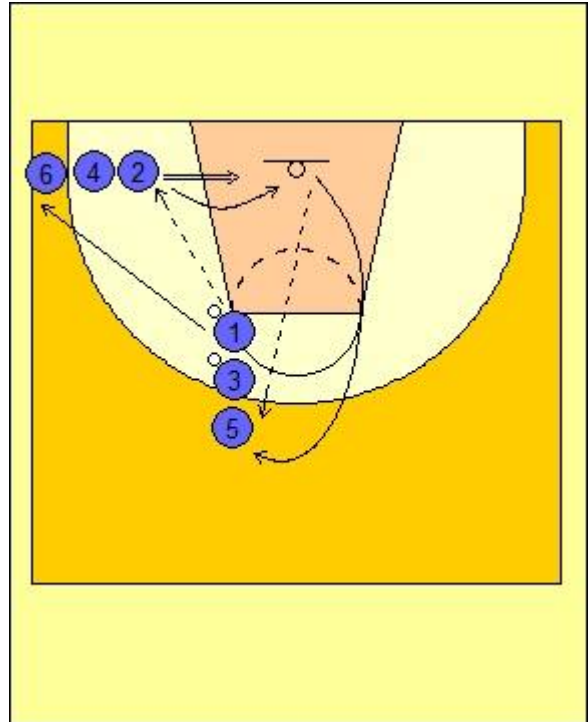
4 Position Wurfspiel

Spieleranzahl: 6-8 Spieler pro Korb

Benötigte Hilfsmittel: 2 Bälle, 1 Korb

Übungsablauf:

- Die 4 Wurfpositionen sind parallel zum Brett, ca. ein Meter von der Zone, links und rechts sowie die beiden Ecken der Freiwurflinie (Ellbows).
- Im Bild rechts ist die Übung für die ersten Position parallel zum Brett, links, beschrieben.
- Die Spieler teilen sich in 2 Gruppen, die Gruppe auf dem Ellbow hat 2 Bälle.
- Bei Start passt O1 den Ball zu O2, der einen Wurf nimmt, seinen eigenen Rebound holt, auf den nächsten Spieler an der Gruppe an der Freiwurflinie passt und sich dort auch anstellt.
- O1 stellt sich nach dem Pass an der anderen Gruppe an.
- Bei der 2 Position auf dem linken Ellbow kommt der Pass von der „unteren Gruppe“, d.h. das die beiden Bälle beim Start auch bei der Gruppe von O2 sind.
- Danach folgt als 3. Position: parallel zum Brett rechts und als 4. Position : rechter Ellbow

**Variation**

- Treffervorgabe:
 - Zunächst man eine Durchgang machen und sehen, was das Team zu kann.
 - 60 Treffer gesamt = gut
 - 50 Treffer gesamt = ok

Lerneffekt/ Ziel der Übung

- Wurftraining
- Wettkampfspiel

Organisation/ Bemerkungen:

- Die Spieler haben auf jeder Position als Team eine Minute Zeit, um möglichst viele Treffer zu erlangen. Danach geht es jeweils zur nächsten Position.
- Auf jeder Station werden die Treffer gezählt und zum Schluss zusammen gezählt.

Durchführung in Trainingsphase:

- Mitte

Altersklassen:

- Ab U16 (ab U14, dann aber nähere Position)

Enthält folgende Elemente:

- Wurf
- Wettkampfspiel