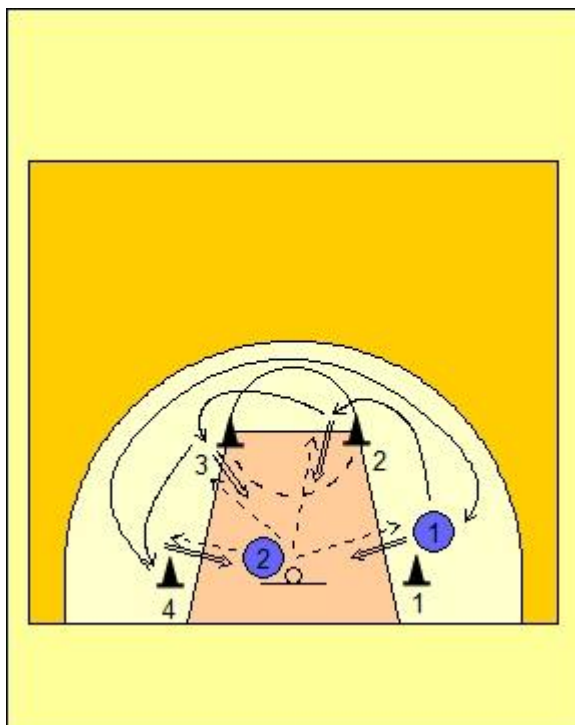


4 Positionen Shooter

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

Übungsbeschreibung:

- Spieler O1 ist Werfer und Spieler O2 Rebounder. Nach 20 Würfen (also 5 Durchgängen) wird gewechselt.
- Spieler O1 erhält von O2 den Pass auf Position 1 und wirft, wechselt zu Position 2 und wirft, wechselt zu Position 3 und wirft wechselt zu Position 4 und wirft.
- Nach Position 4 muss der Spieler außen herum (entlang der 3-Punkte-Linie) wieder zu Position 1 laufen und der 2 Durchgang beginnt.



Variation

- Die Positionen können in ihrer Lage verändert werden.
- Es kann auch mit bis zu 3 2er-Gruppen auf einen Korb geworfen werden. Dazu stellen sich die Werfer zu Beginn auf die Positionen 1-3 auf. Der Spieler auf Position 3 wirft zuerst gefolgt von dem Werfer auf Position 2 und 1.

Lerneffekt/ Ziel der Übung

- Wurftraining
- Pässe in der Bewegung annehmen und direkt zum Wurf gehen.

Organisation/ Bemerkungen:

- Der Spieler soll den Pass in der Bewegung annehmen aber nicht aus der Drehung werfen. Ziel ist es, dass sich der Spieler eine gute Wurfposition verschafft (beide Füße gleich weit entfernt vom Korb – Körperachse ist Richtung Korb ausgerichtet – gerade durchlaufende Wurfbewegung).

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				