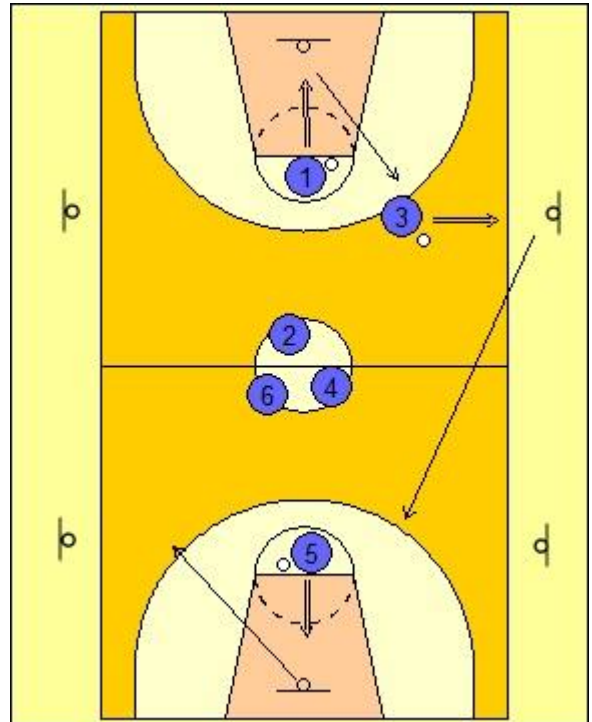


Treffen für den anderen

Spieler (optimal) 10	Spieler (min./max.) 6/12	Altersklasse U14	Bälle 5	Körbe 4-8
--------------------------------	------------------------------------	----------------------------	-------------------	---------------------

Übungsbeschreibung:

- Die Spieler teilen sich in 2er Gruppen. Jede Gruppe hat einen Ball.
- Der Spieler mit Ball bekommt eine Aufgabe, z.B. auf jeden Korb in der Halle 2 Freiwürfe zu treffen bei maximal 5 Versuchen. Die Körbe werden im Uhrzeigersinn gewechselt.
- Der andere Spieler des 2er Teams muss, bis der andere Spieler seine Aufgabe erfüllt hat, im Mittelkreis auf der Stelle quivern (-> Defensestellung und die Füße abwechselnd schnell vom Boden heben.)
- Danach startet der 2. Spieler mit den Würfen und der andere Spieler muss quivern.
- Bei der 2. Runde kann die Aufgabe daraus bestehen, einen Dreier von jeweils 3 Versuchen zu treffen. Der Spieler im Mittelkreis muss solange Sit ups machen.



Variation

- Andere oder gemischte Wurfaufgaben
- Andere Aufgaben für den wartenden Spieler
- Anzahl der Körbe variieren.

Lerneffekt/ Ziel der Übung

- Wurftraining unter Druck
- Kondition, Kraft

Organisation/ Bemerkungen:

- An Körben ohne Spielfeldmarkierung kann an die Wurfposition durch eine Fahnenstange markiert werden.

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			