

10 Freiwurftreffer

Spieler (optimal)  6	Spieler (min./max.)  6/12	Altersklasse  U14	Bälle  2-4	Körbe  2
--	---	---	--	--

Übungsbeschreibung:

- An jedem Korb stellt sich ein Spieler mit Ball an die Freiwurflinie. Alle anderen Spieler verteilen sich auf die beiden Baselines.
- Die beiden Werfer dürfen nun 3 x auf den Korb Freiwürfe werfen (eigener Rebound). Nach dem 3. Wurf holen sie erneut den Rebound und legen den Ball auf die Freiwurflinie.
- Alle anderen Spieler laufen die ganze Zeit zwischen den beiden Baselines ohne zu stoppen. Sobald der Werfer den Ball auf die Freiwurflinie gelegt hat, ist der Ball wieder frei und einer der Läufer darf den Ball aufnehmen und werfen.
- Die Übung wird solange durchgeführt bis jeder Spieler 10 Treffer hat. Alle Spieler die fertig sind dürfen sich auf die Bank setzen. Sind nur noch so viele Spieler wie Bälle unterwegs, können sie nach den 3 Würfen den Ball behalten, müssen aber den Korb jedesmal wechseln.



Variation

- Bei mehr als 9 Spielern sollte die Übung mit 4 Bällen durchgeführt werden, d.h. das zwei Spieler pro Korb parallel werfen.
- Bis 5 Treffer (je nach Spielerstärke)

Lerneffekt/ Ziel der Übung

- Freiwürfe unter Belastung
- Wettspiel
- Reaktion
- Konzentration

Organisation/ Bemerkungen:

- Ein Werfer darf nach dem Ablegen des Balls nicht seinen eigenen oder einen anderen Ball auf derselben Linie wieder aufnehmen.
- Wenn zwei Spieler zu dem freien Ball „hechten“ bekommt der Spieler den Ball, der zuerst beide Hände am Ball hat. Bei zu rabiater Balleroberung müssen die Spieler ermahnt werden, um Verletzungen durch Zusammenstöße zu vermeiden.

- Die laufenden Spieler müssen immer in Bewegung bleiben und dürfen nicht stehend auf den freien Ball warten. Bahnen müssen aber nicht zu Ende gelaufen 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	X			