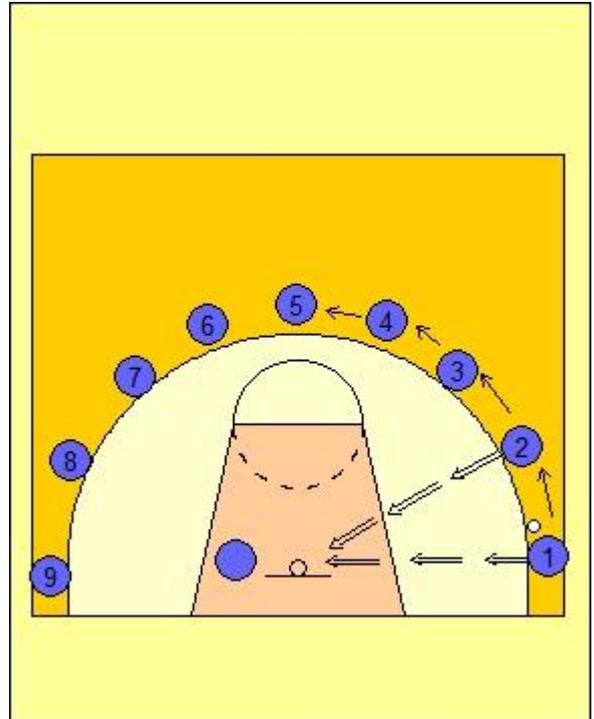


3er-2er-1er

Spieler (optimal)	Spieler (min./max.)	Altersklasse	Bälle	Körbe
5	1/12	U16	1	1-2

Übungsbeschreibung:

- Pro Korb sollten maximal 4-5 Spieler Aufstellung nehmen. Ein Spieler stellt sich für den Rebound auf alle anderen Spieler stellen sich in einer Reihe an der Position 1 auf.
- Der erste Spieler der Gruppe hat nun die Aufgabe zunächst einen 3er, dann einen 2er und anschließend einen Korbleger zu machen.
- Zählungsweise: 3er = 3 Punkte, 2er = 2 Punkte, Korbleger = 1 Punkt. Bei 9 x 3 Wüfen ergibt das eine Maximaltrefferzahl von 54. Vorgabe sollte je nach Spielstärke wenigstens 27 Treffer sein.
- Nachdem der 1. Spieler der Gruppe seine 3 Würfe durchgeführt hat, löst er den Rebounder ab und der nächste Spieler startet mit den Wüfen von der Position 1. Der Rebounder stellt sich hinten an der Gruppe an. Der 1. Werfer stellt sich nach dem Rebound bereits auf die 2. Position.



Variation

- Ohne Korbleger also zur 3er und 2er, das ergibt eine Maximalzahl von 45 Punkten wobei die Vorgabe hier zunächst bei 21 anzusetzen ist.
- Als Wettkampf (Wer erzielt die meisten Punkte? – Wer die Vorgabe nicht erfüllt muss eine kleine Strafe machen (Linienpendel,...))

Lerneffekt/ Ziel der Übung

- Wurftraining von so gut wie allen Positionen

Organisation/ Bemerkungen:

- Siehe oben

Durchführung in Trainingsphase:

Warm up	Warm up2 (2. Übung)	Mitte	Ende	Cooldown
		X	X	

Enthält folgende Elemente:

Dribbling/ Ballhandling	Passen/ Fangen	Lay up	Wurf	Kond.	Koord.	Defense	Spiel
		X	X				