

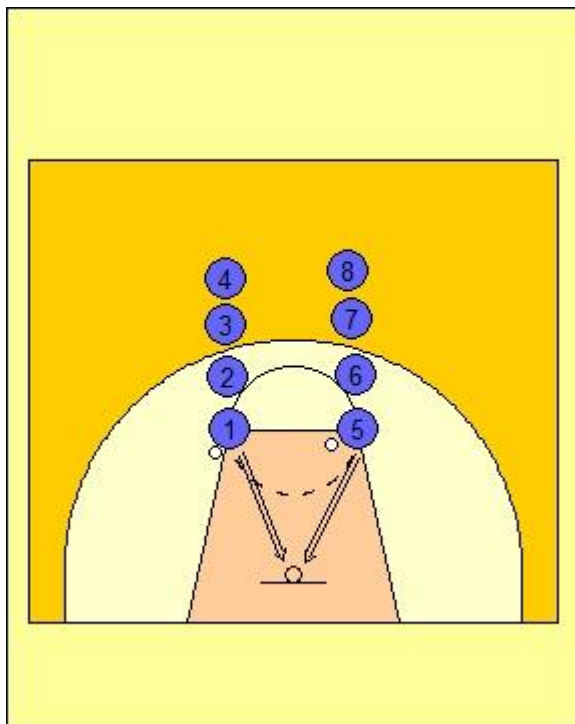


Ellbow Shoot out

Spieler (optimal)	Spieler (min./max.)	Altersklasse	Bälle	Körbe
10	6/12	U14	2	1

Übungsbeschreibung:

- Es stellen sich 2 Gruppen jeweils auf der Ecke der Freiwurflinie (Ellbow) auf. Jede Gruppe hat einen Ball.
- Ziel ist es nun, das eine Gruppe zuerst 15 Treffer erzielt. Diese Gruppe ist dann Sieger.
- Der jeweils erste Spieler wirft, holt seinen eigenen Rebound und passt den Ball zum nächsten Spieler seiner Gruppe.
- Die Bälle des Gegners dürfen nicht weggeschlagen werden.



Variation

- 3 Gewinnsätze
- Verschiedene Positionen wählen (wobei beide Gruppen im von der gleichen spiegelverkehrten Position werfen müssen)

Lerneffekt/ Ziel der Übung

- Wurftraining
- Wettkampfspiel

Organisation/ Bemerkungen:

- --

- --

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				