




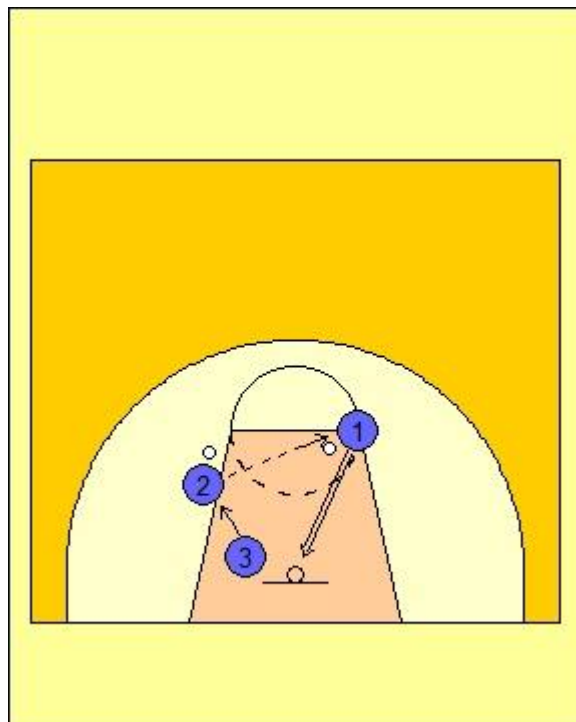


## 50 Prozent Wurfübung

Spieler (optimal)  <b>8</b>	Spieler (min./max.)  <b>2/12</b>	Altersklasse  <b>U16</b>	Bälle  <b>1-6</b>	Körbe  <b>1-4</b>
---	--	--	---	---

### Übungsbeschreibung:

- Die Spieler gehen in 2er oder 3er Gruppen zusammen. Ein Spieler wirft, dazu kommt dann ein Rebound und Passgeber.
- Der Werfer darf sich eine Position außerhalb der Zone aussuchen. Von dieser Position soll er 20 Würfe nehmen.
- Vor Beginn soll er schätzen wie viele Treffer er erzielen wird. Wenigstens 10 Treffer also 50 Prozent muss er tippen und treffen, um nicht zu laufen.
- Tippt er darunter, muss er die Differenz der erzielten Treffer zu 10 in Bahnen (= Baseline – gegenüberliegende Baseline – Baseline) laufen.



- 1. Beispiel: Der Spieler tippt 5 Treffer und trifft diese dann auch. So muss er die Differenz zu 10 in Bahnen laufen.
- 2. Beispiel: Der Spieler tippt genau 10 Treffer, trifft dann aber nur 8 Würfe. So muss er die Differenz zu 10 in Bahnen laufen.
- 3. Beispiel: Der Spieler tippt 15 Treffer, trifft aber nur 12 Würfe. So muss er die Differenz zu seinem Tipp in Bahnen laufen.

- 4. Beispiel: Der Spieler tippt 12 Treffer, trifft aber nur 2 Würfe = 10 Bahnen laufen
- 5. Beispiel: Der Spieler tippt 10 oder mehr Treffer und erreicht genau seinen Tipp = Der Spieler muss NICHT laufen.

### Variation

- Die Prozentzahl kann dem Leistungsniveau angepasst werden.
- Die Würfe können von zwei Positionen im Wechsel genommen werden (z.B. rechte und linke Ecke der Freiwurflinie)
- Erfüllt ein Spieler einen Tipp größer/ gleich 15 Treffer so müssen alle anderen Spieler 4 Bahnen laufen.

### Lerneffekt/ Ziel der Übung

- Wurftraining
- Einschätzen der eignen Leistung

### Organisation/ Bemerkungen:

- Man sollte möglichst nur 2 Gruppen auf einen Korb werfen lassen.

- Bei 3er Gruppen 2 Bälle benutzen.
- Der Spieler soll eine Position wählen, von der er auch im Spiel werfen würde.

### 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				