

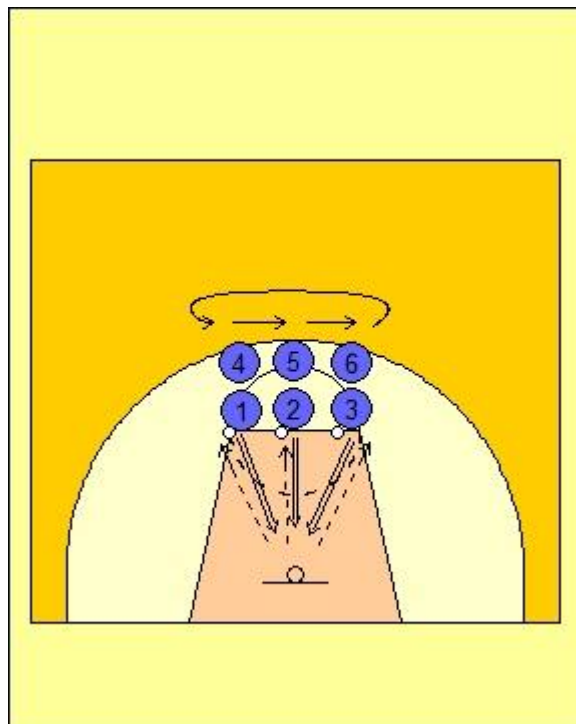


Wurftraining von 3 Positionen

Spieler (optimal)	Spieler (min./max.)	Altersklasse	Bälle	Körbe
 6	 6/9	 U16	 3	 1

Übungsbeschreibung:

- Es stellt sich je eine Gruppe an die beiden Ellbows und mittig an die Freiwurflinie. Der jeweils erste Spieler hat einen Ball.
- Die Spieler werfen nun von ihrer Position und holen ihren eigenen Rebound.
- Den Ball passen sie auf die Position zurück von der sie gerade geworfen haben.
- Angestellt wird sich jeweils eine Gruppe nach links, also geht nach den ersten Würfen O1 in die Mitte, O2 auf die alte Position von O3 und O3 auf die alte Position von O1.
- Jeder Spieler wirft insgesamt 15 x von jeder Position.



Variation

- andere Positionen
- andere Anzahl von Würfen

Lerneffekt/ Ziel der Übung

- Wurftraining

Organisation/ Bemerkungen:

- Wenn alle richtig laufen passt jeder Spieler immer denselben Spieler an und stellt sich immer hinter demselben Spieler an.

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				