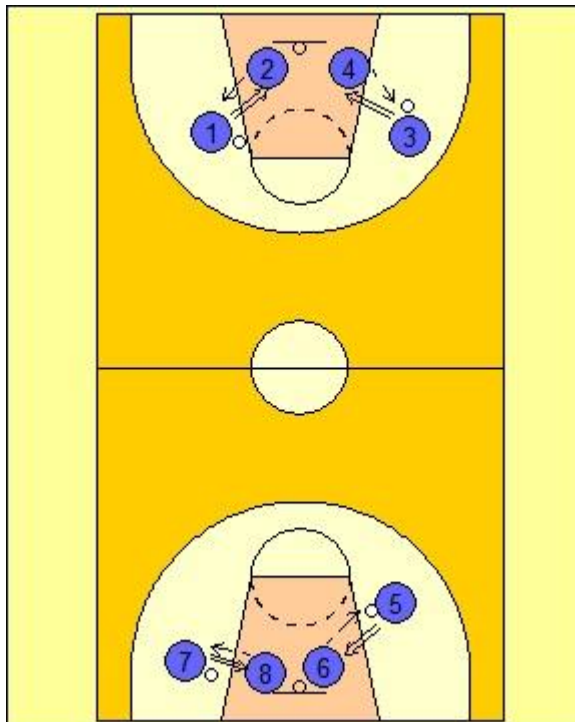


## 20 Treffer Shoot out

<b>Spieler (optimal)</b>  <b>8</b>	<b>Spieler (min./max.)</b>  <b>4/16</b>	<b>Altersklasse</b>  <b>U14</b>	<b>Bälle</b>  <b>je Grp.1</b>	<b>Körbe</b>  <b>1-4</b>
--	---	---	---	--

### Übungsbeschreibung:

- Die Spieler werden in 2er Gruppen aufgeteilt. Jede 2er Gruppe hat einen Ball.
- Jeweils ein Spieler fängt an zu werfen und zählt seine Treffer. Nach 2 Fehlwürfen ist der andere Spieler dran und darf ebenfalls so lange werfen bis er 2 x daneben geworfen hat.
- Der Spieler, der zuerst 20 Treffer erreicht hat, hat gewonnen.
- Bei 4 2er Gruppen spielen dann jeweils die Verlierer zusammen und in einer weiteren Runde dann jeweils wieder die Gewinner und Verlierer um die Plätze 1 bis 8.



### Variation

- andere Treffervorgabe
- vorgegebene Positionen

### Lerneffekt/ Ziel der Übung

- Wurftraining
- Wettspiel

### Organisation/ Bemerkungen:

- Alle Würfe müssen außerhalb der Zone genommen werden.

- Bei einer anderen Anzahl als 8 Spieler, muss ein anderer Modus gefunden werden. So kann man z.B. in der 2. Runde bei 6 oder 12 Spielern in 3er Gruppen gehen und dort jeweils die Plätze 1 bis 3 ausspielen.

### 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				