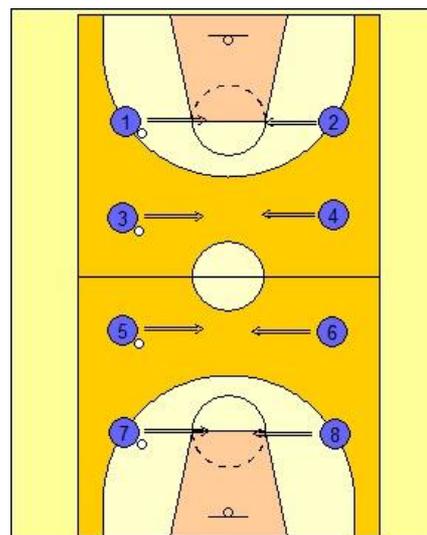


Sprungwurftechnik

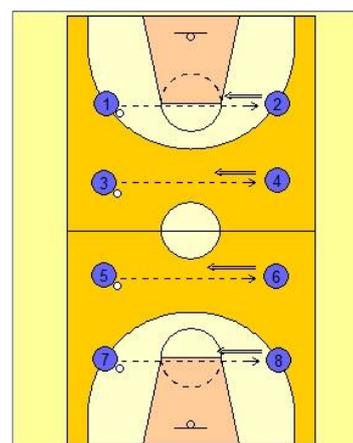
Spieler (optimal)  8	Spieler (min./max.)  2/14	Altersklasse  U16	Bälle  1-7	Körbe  0
--	---	---	--	--

Übungsbeschreibung:

- **1. Teil der Übung:**
 - Jeweils 2 Spieler stellen sich gegenüber auf und haben je Gruppe einen Ball.
 - Der Spieler mit Ball springt 2 x hoch und reißt den Ball jedes Mal über Kopfhöhe. Erst beim 3. Mal soll er versuchen am höchsten Punkt den Ball Richtung seines Mitspielers zu werfen.
 - Der andere Spieler fängt den Ball und wiederholt die Übung.



- **2. Teil der Übung:**
 - Spieler O1 passt den Ball in einem leichten Bogen so zu, das dieser den Ball direkt zum Wurf annehmen und in die Wurfbewegung übergehen kann.
 - Dies wiederholt der 10 x bevor er mit seinem Mitspieler die Rollen tauscht.



Variation

- Beide Übungen können auch zum Erlernen des Standwurfes benutzt werden, dann allerdings ohne springen ;-)
- Die Standwurfvariante kann natürlich schon ab oU12 trainiert werden.

Lerneffekt/ Ziel der Übung

- Timing bei Sprungwurf
- Konzentration auf die Wurftechnik
- Abstimmung der Wurfbewegung mit der Körperstreckung/ Sprung.
- Schneller Wurf direkt nach Ballerhalt.

Organisation/ Bemerkungen:

- Bei ungerader Spielerzahl kann eine Dreiergruppe sich im Dreieck aufstellen.
- Der Wurf soll immer so ausgeführt werden, dass der Ball beim Mitspieler genau landet.
- Als Orientierung können auch Linien auf dem Hallenboden genommen werden.
- Der Abstand zwischen den Spielern sollte wenigsten 4-6 Meter betragen, kann aber auch je nach Bedarf variiert werden.

- Warum eine Wurfübung ohne Korb???

Viele Spieler beurteilen ihre Wurftechnik danach, ob der Ball im Korb landet oder nicht. Klar ist zunächst, dass man mit seiner eigenen Wurftechnik meist zunächst besser treffen wird als mit einer optimierten Wurftechnik. Daher soll sich der Spieler zunächst nur auf seine Technik konzentrieren und diese festigen bevor das Wurftraining am Korb beginnt.

Durchführung in Trainingsphase:

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

Enthält folgende Elemente:

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