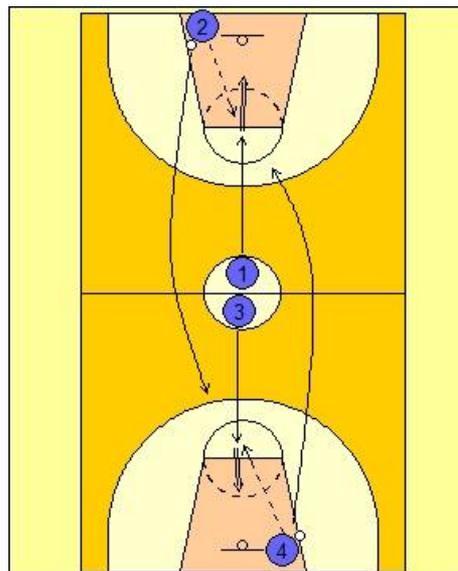


Wurftraining unter Belastung

Spieler (optimal)	Spieler (min./max.)	Altersklasse	Bälle	Körbe
 4	 4/6	 U16	 2	 2

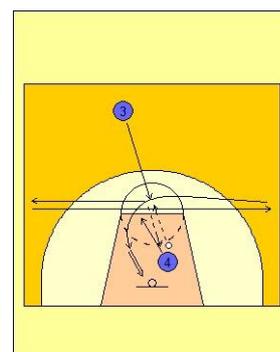
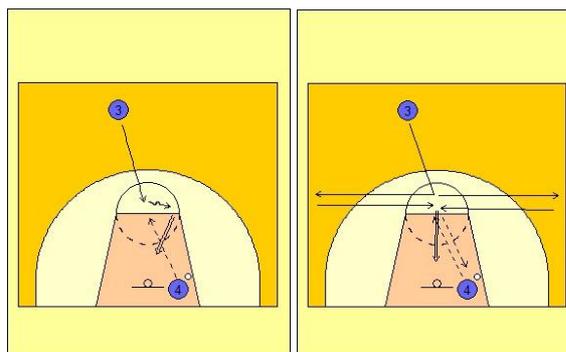
Übungsbeschreibung:

- Bei 4 Spielern stellt sich jeweils ein Spieler mit Ball unter jeden Korb. Die anderen beiden Spieler starten an der Mittellinie (bei 6 Spielern steht jeweils hinter dem Passgeber ein weiterer Spieler).
- O1 und O3 starten gleichzeitig von der Mittellinie in Richtung Freiwurflinie.
- Dort erhalten sie den Pass und gehen direkt zu einem Sprungwurf hoch (genaue Pässe!!!).
- Nach dem Pass laufen die Passgeber jeweils zum anderen Korb und die Werfen holen den Rebound.



Varianten:

1. Der Spieler erhält den Ball an der Freiwurflinie und macht einen Eintaktstopp mit anschl. Wurffinte. Anschließend macht er ein Crossover- Dribbling und geht dann zum Sprungwurf hoch (Bild 1).
2. Wie 1. Nur mit Onside Dribbling (Bild 1)
3. Jetzt 1. Und 2. Kombiniert: zunächst ein Onside Dribbling in die eine Seite, dann das Crossover Dribbling zu anderen Seite – Abschluss Sprungwurf (Nahdistanz) oder Korbleger.
4. O3 läuft zur Freiwurflinie, sprintet zu einer Seitenlinie und zurück, erhält den Ball und passt direkt zurück, läuft zur anderen Seitenlinie und zurück, bekommt wiederum den Ball an der Freiwurflinie und geht zum Sprungwurf hoch (Bild 2)
5. Wie 4., allerdings steht O4 beim letzten Pass auf der Freiwurflinie und übergibt den Ball als Hand-off zum schneidenden Spieler O3 (Bild 3)



Variation

- siehe oben

Lerneffekt/ Ziel der Übung

- Ballhandling, schneller Wurf unter Belastung

Organisation/ Bemerkungen:

- Die Spieler sollen die Vorgaben schnellstmöglich versuchen umzusetzen.

- Wichtig ist ein stabiler Stand beim Wurf.
- Die Strecken zwischen den Körben werden im leichten Trab absolviert.

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	X	X				