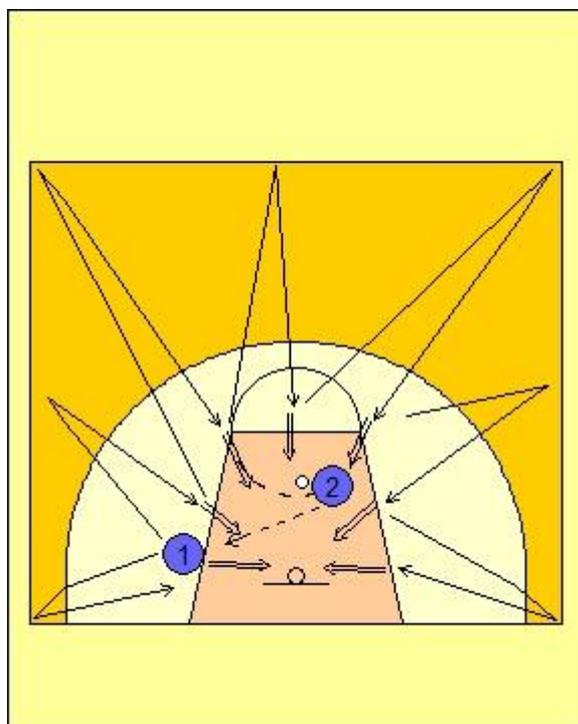


Wurfpendel

Spieler (optimal)  4	Spieler (min./max.)  2/8	Altersklasse  U16	Bälle  1-4	Körbe  1-2
---	---	--	---	---

Übungsbeschreibung:

- 2 Spieler haben einen Ball. Ein Spieler ist Rebounder, der andere Läufer und Werfer.
- Geworfen wird von den 7 Positionen am Zonenrand.
- Bevor der Spieler O1 den Wurf nehmen darf muss er jeweils zur Außenlinie (bzw. Ecke) sprinten, diese berühren und zur Position zurücklaufen.
- Dort bekommt er von O2 den Ball in die Bewegung gespielt, stoppt ab und nimmt den Wurf von der jeweiligen Position.
- Ist er an der letzten Position angekommen, wirft er von dort 2x (natürlich mit Laufen) und dann geht die Reise wieder zurück auf die Startposition. Von jeder Position wird somit zweimal geworfen.
- Nach einem Durchgang wechseln die beiden Spieler ihre Position.



Variation

- **Art der Würfe:**
 - Nahdistanz (in der Zone)
 - Mitteldistanz (1m von der Zone weg)
 - Korbleger (von der rechten Seite von mit rechts, von der linken mit links, von vorne Unterhand.
 - Dreier (hier wird nicht zur Außenlinie gelaufen sondern jeweils unter den Korb – wichtig beim Fangen an der Wurfposition: Facing up zum Korb)

Lerneffekt/ Ziel der Übung

- Wurftraining unter Belastung
- Bei Ballerhalt immer direkt Richtung Korb ausrichten, egal wo man herkommt.
- Werfen aus ständig wechselnden Positionen.
- Offensive Fußarbeit
- Wurftechnik

Organisation/ Bemerkungen:

- Es können bis zu zwei 2er-Gruppen auf einen Korb die Übung durchführen.

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			