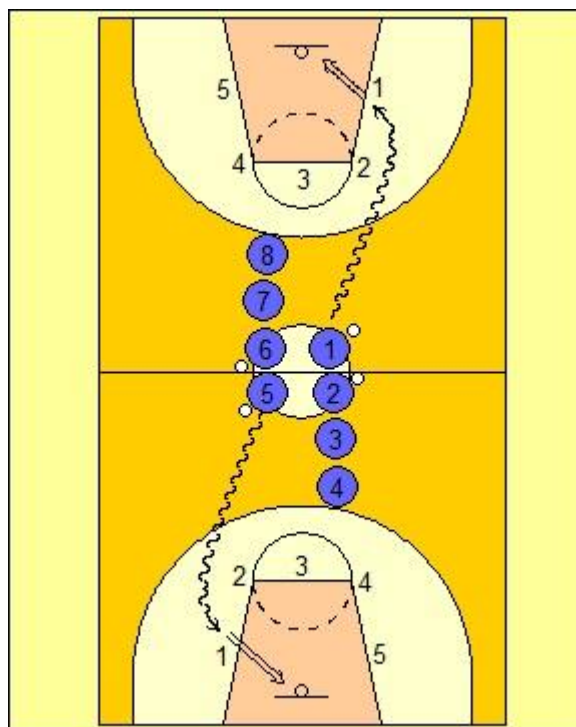


**Wurfwettkampf mit 2 Teams**

Spieler (optimal)	Spieler (min./max.)	Altersklasse	Bälle	Körbe
 10	 8/14	 U12	 4	 2

**Übungsbeschreibung:**

- Die Spieler werden in 2 Teams mit jeweils 2 Bällen aufgeteilt. Start ist im Mittelkreis.
- Ziel des Wettbewerbs ist, das das Team gewonnen hat, das zuerst von jeder Position 3 Treffer erzielt hat – also insgesamt 15.
- Begonnen wird bei Position 1, Ende ist bei Position 5.
- Der Spieler startet vom Mittelkreis und dribbelt auf die entsprechende Position, stoppt dort ab und nimmt den Wurf, holt seinen eigenen Rebound und bringt den Ball zum nächsten Spieler seiner Gruppe.
- Der nächste Spieler darf starten, wenn der vorherige Spieler geworfen hat.
- Es wird laut gezählt.


**Variation**

- Anzahl der Würde kann variiert werden (z.B. 5)
- andere Positionen

**Lerneffekt/ Ziel der Übung**

- Wettkampfspiel
- Werfen nach vorherigem Dribbling

**Organisation/ Bemerkungen:**

- Bei den Positionen 4 und 5 sollen die Spieler mit der linken Hand zur Position dribbeln!
- Auf Schrittfehler hinweisen

**Durchführung in Trainingsphase:**

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

**Enthält folgende Elemente:**

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

Gesehen auf der DBB Coach-Clinic in Hagen 2011  
 Referent: Dirk Ewald