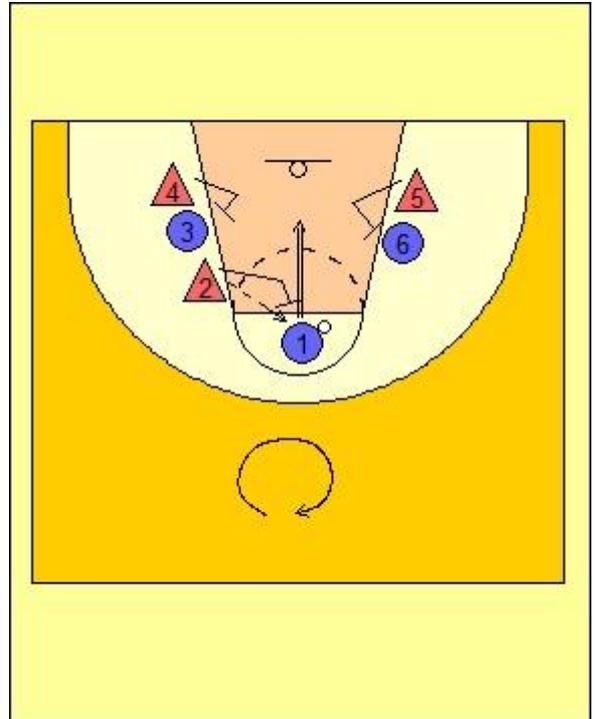


Freiwürfe mit ausboxen

Spieler (optimal)  6	Spieler (min./max.)  6/12	Altersklasse  U12	Bälle  1-2	Körbe  1-2
--	---	---	--	--

Übungsbeschreibung:

- Oftmals werden im Training 3 x 2 oder 5 x 2 Freiwürfe geworfen und bis auf den Werfer stehen mehr oder weniger alle anderen Spieler dumm herum.
- Bei diesem Drill wird die reale Freiwurfsituation trainiert. Dazu wird sich entsprechend mit Rebound aufgestellt.
- Jetzt werden je Spieler z.B. 3 x 2 Freiwürfe geworfen (hier O1). O1 wird von V2 mit einem Bodenpass angespielt.
- Alle anderen Spieler gehen von ihrer Position zum Rebound. V2 boxt den Werfer auf. V4 und V5 den jeweiligen Rebounder O3 bzw. O6. Nach dem gesicherten Rebound ist die Aktion zu Ende und der Ball geht zum Werfer zurück.
- Nach 2 Würfen von O1 rotieren alle Spieler im Uhrzeigersinn eine Position weiter und nehmen auf der jeweiligen Position ihre Aufgabe wahr.



Variation

- Anzahl der Freiwürfe variieren (z.B. 5 x 2 oder 2 x 2)
- Als Spiel: Jeder getroffene Freiwurf sowie jeder Rebound gibt einen Punkt. Der Spieler mit den meisten Punkten gewinnt den Wettbewerb.

Lerneffekt/ Ziel der Übung

- Freiwürfe
- Ausboxen
- Rebound

Organisation/ Bemerkungen:

- Es sollen alle Spieler zum Rebound gehen.

Durchführung in Trainingsphase:

Enthält folgende Elemente:

Warm up	Warm up2 (2. Übung)	Mitte	Ende	Cooldown	Dribbling/ Ballhandling	Passen/ Fangen	Lay up	Wurf	Kond.	Ausboxen	Defense	Spiel
		X						X		X		