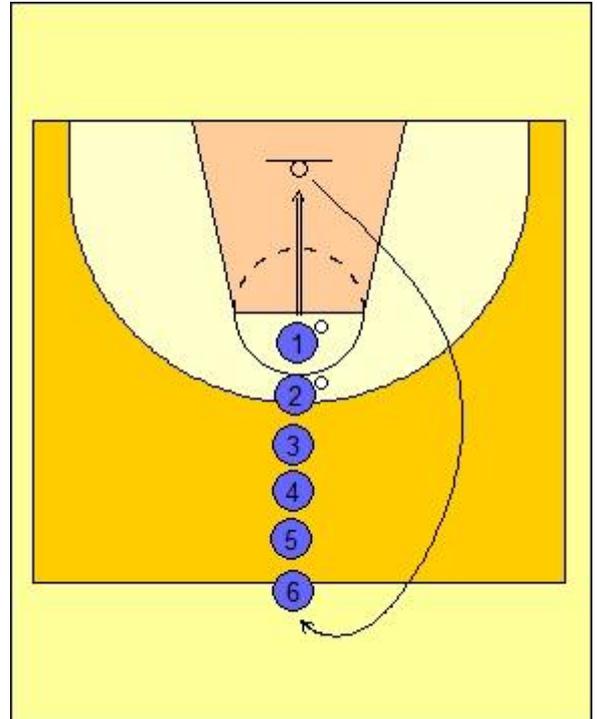


Bump out (Freiwurfspiel)

| | | | | |
|--|---|---|--|--|
| Spieler (optimal)  8 | Spieler (min./max.)  4/12 | Altersklasse  U12 | Bälle  2 | Körbe  1 |
|--|---|---|--|--|

Übungsbeschreibung:

- Alle Spieler stellen sich in einer Reihe an der Freiwurflinie auf. Die ersten beiden Spieler haben jeweils einen Ball.
- Zunächst darf O1 werfen, direkt danach O2. Ist der Wurf nicht drin, darf der Spieler rebounen und dann von einer beliebigen Position abschließen.
- Geht z.B. der Wurf des zweiten Spielers ebenfalls daneben, darf O1 den Ball mit seinem eigenen Ball (nicht mit den Händen oder anderen Körperteilen) „wegbumpen“. Auch darf der Ball des anderen in der Luft „abgeworfen“ werden, um so einen möglichen Treffer zu vermeiden.
- Trifft der hintere Spieler vor dem vorderen Spieler, ist der vordere Spieler (hier O1) draußen. Wer getroffen hat stellt sich wieder hinten an, bis zum Schluss nur noch ein Spieler, der Sieger, übrig bleibt.
- Nach Treffer oder auch nach dem Ausscheiden muss der Ball umgehend dem nächsten wartenden Spieler in der Reihe zugepasst werden, damit dieser ggf. den anderen Spieler rauswerfen kann.



Variation

- Bei der oU12 kann die Startposition um einen Meter nach vorne verlagert werden.
- Ab U18 kann die Startposition auch hinter die Dreierlinie verlegt werden.
- Bei einem 2. Durchgang wird in umgekehrter Reihenfolge, also der Sieger steht vorne, begonnen.

Lerneffekt/ Ziel der Übung

- Freiwürfe
- Wettspiel
- Rebound

Organisation/ Bemerkungen:

- Achte bei knappen Situationen darauf welcher Ball zuerst durch den Ring fällt.

- Spieler, die den Ball des Gegners mit der Hand oder einen anderen Körperteil wegwerfen, werden aus dem weiteren Spiel ausgeschlossen.

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 | | | | |