



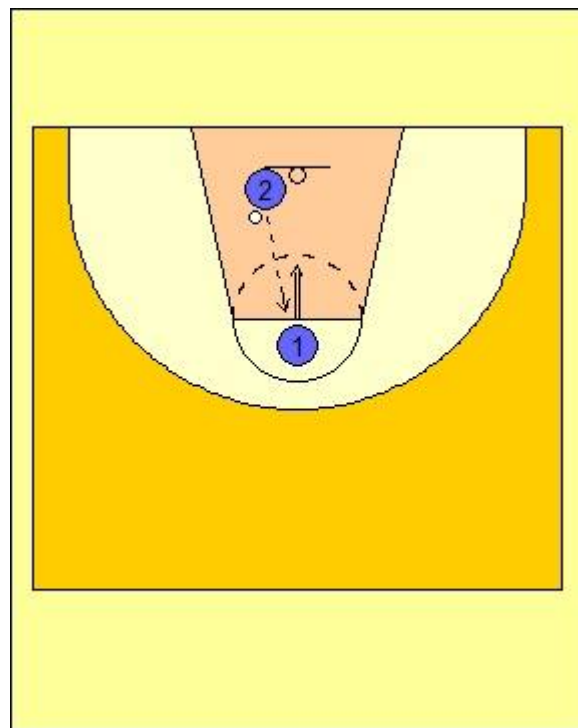


Wurf Wippe

Spieler (optimal)  4	Spieler (min./max.)  2/10	Altersklasse  U16	Bälle  1-5	Körbe  1-5
---	--	--	---	---

Übungsbeschreibung:

- O2 reboundet den Ball und wirft O1 den Ball in einem leichten Bogen so zu, das er diesen mit gestreckten Armen Über-Kopf fangen kann.
- O1 springt so ab, das er den Ball in der Luft im Seitengriff mit gestreckten Armen über dem Kopf (leicht nach vorne gestreckt) fängt.
- Nun landet O1 mit dem gefangenen Ball auf dem Vorderfuß, federt in den Fuß- und Kniegelenken ab, nimmt den Ball leicht runter auf Kopfhöhe (nicht tiefer), dreht den Ball auf die Wurfhand, springt nun nach möglichst kurzen Bodenkontakt wieder ab und wirft den Ball am höchsten Punkt auf den Korb (hier auf die richtige Wurftechnik achten)
- 1. Durchgang von ca. 2-3 Metern
- 2. Durchgang von ca. 4-6 Metern
- Jeweils 10 – 20 Würfe
- Nach einem Wurf durchgang wechseln Rebounder und Werfer die Position.



Variation

- siehe oben (1. + 2. Durchgang)

Lerneffekt/ Ziel der Übung

- Wurftechnik
- Nutzen der Reaktivenergie beim Sprungwurf
- Schneller Wurf, ohne den Ball nach unten zu nehmen müssen.

Organisation/ Bemerkungen:

- Den Ball in der Luft früh fangen, so dass dieser immer vor dem Körper und auf keinen Fall hinter dem Körper gefangen wird.
- Der Spieler soll eine möglichst kurze Bodenkontaktzeit haben, um die bei der Landung gespeicherte Reaktivkraft direkt wieder für den Absprung nutzen zu können.

- Ziel soll es sein, das die Absprungbewegung und die Streckung der Arme eine fließende Bewegung werden.

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				