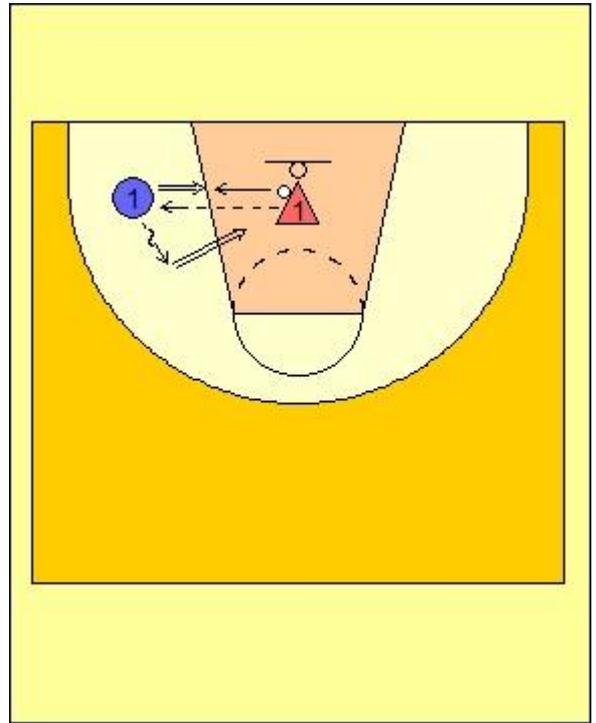


Entscheide die Wurfoption

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

Übungsbeschreibung:

- Der Verteidiger (V1) steht mit dem Ball unter dem Korb. Der Werfer O1 steht am Zonenrand oder maximal einen Schritt weiter außerhalb. Ist die Wurfposition weiter entfernt rückt der Verteidiger entsprechend mit raus.
- V1 passt O1 den Ball zu und geht direkt seinem Pass nach und versucht den Wurf zu verteidigen.
- O1 muss nun entscheiden, ob er vor Eintreffen des Verteidigers den schnellen Wurf nehmen kann oder den Wurf nur antäuscht (wenn V1 für einen Wurfblock abspringt) und dann mit einem seitlichen Onside Dribbling seine Position seitlich verlagert, um dort den Wurf nehmen zu können.
- Nach 10-20 Würfen tauschen Verteidiger und Werfer die Positionen. Maximal zwei 2er Gruppen auf einen Korb.



Variation

- Verschiedene Positionen wählen (ggf. nach der Spielposition des Spielers)
- Abstand des Verteidigers an die Stärke des Werfers anpassen.
- Spielerpaare etwa gleich groß wählen oder absichtlich dem Werfer einen großen Spieler vor die Nase stellen.

Lerneffekt/ Ziel der Übung

- Der Spieler (Werfer) sollen lernen in kürzester Zeit die Entscheidung zu treffen ob sie einen direkten Wurf nehmen, oder nach einer Wurf-täuschung ihre Position seitlich verändern, um den in der Luft befindlichen Verteidiger keine Chance zu geben, den Wurf blocken zu können.
- Offensive Fußballarbeit
- Täuschungen
- Schneller Wurf

Organisation/ Bemerkungen:

- Der Spieler soll den Ball so fangen, dass er sofort wurfbereit ist und dann nicht zögern. Wenn er wie Wurf-bewegung abbrechen muss (weil der Verteidiger bereits angefliegen kommt) soll sofort das seitliche Onside Dribbling durchgeführt werden und dann direkt der Wurf genommen werden. Der Verteidiger kann in der Luft nicht seine Bewegung ändern und kann den Werfer maximal foulen. Ziel soll es aber sein, das der Werfer immer wenn möglich den ersten Wurf nimmt.

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				