




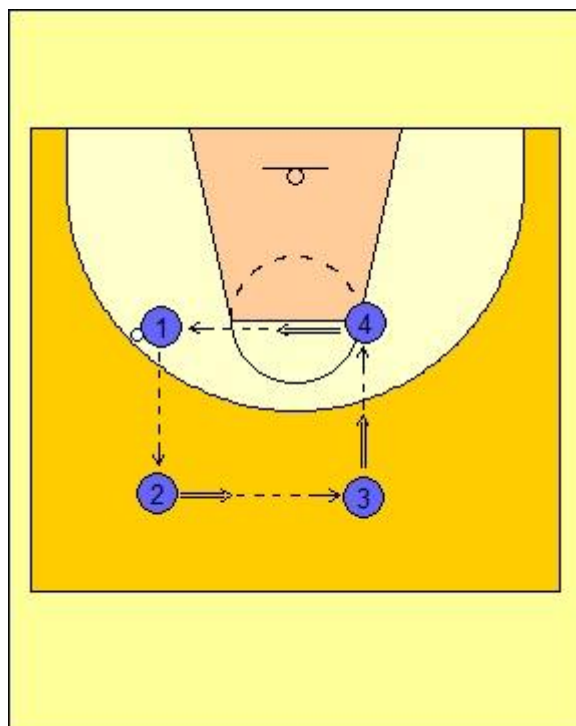


Face up + Wurftechnik

Spieler (optimal)  8	Spieler (min./max.)  3/16	Altersklasse  U16	Bälle  1-4	Körbe  0
---	--	--	---	---

Übungsbeschreibung:

- Die Spieler stellen sich als 4-er Gruppe im Quadrat und als 3er Gruppe im Dreieck auf (Abstand ca. 4 Meter). Jede Gruppe hat einen Ball.
- O1 passt nun den Ball zu O2. O2 springt ab, fängt den Ball in der Luft, dreht sich in der Luft soweit, dass er bei der Landung so mit den Fußspitzen ausgerichtet ist, dass diese den nächsten Spieler „anschauen“.
- Der Spieler federt direkt bei der Landung in den Knien ein, um dann direkt in den Wurf zum nächsten Spieler zu gehen.
- Dabei ist auf das Timing und die Ausführung, der Bein-, Körper- und Armstreckung zu achten.



Variation

- Im oder gegen den Uhrzeigersinn (Drehung nach rechts oder links)
- Abstand zwischen den Spielern variieren.

Lerneffekt/ Ziel der Übung

- Face up zum Korb (hier zum nächsten Spieler)
- Wurftechnik
- Timing
- Offensive Fußballarbeit

Organisation/ Bemerkungen:

- Bei diesem Drill soll zum einen geübt werden, das ein Ball niemals im Stand gefangen werden soll und Grundsätzlich immer direkt ein Face up zum Korb erfolgen soll.
- Wenn ein Spieler fragt: „Womit ziele ich eigentlich beim Wurf?“ – dann ist die Antwort: „Mit den Füßen!“ Daher ist es wichtig das die Füße und der ganze Körper beim Absprung zum Wurf komplett zum Korb ausgerichtet ist und sich der Spieler nicht verdreht...

- Warum eine Wurftechnikübung ohne Korb?:
 - Zum einen ganz praktisch, wenn man zu wenige Körbe hat.
 - Zum anderen verfallen viele Spieler schnell wieder in die alte „fehlerhafte“ Wurftechnik, wenn sie nicht treffen/ sie keinen Erfolg haben.
- Wichtig ist es den Spieler klar zu machen, dass man mit einer veränderten Wurftechnik zunächst nicht besser trifft. Dazu bedarf es Zeit!

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				