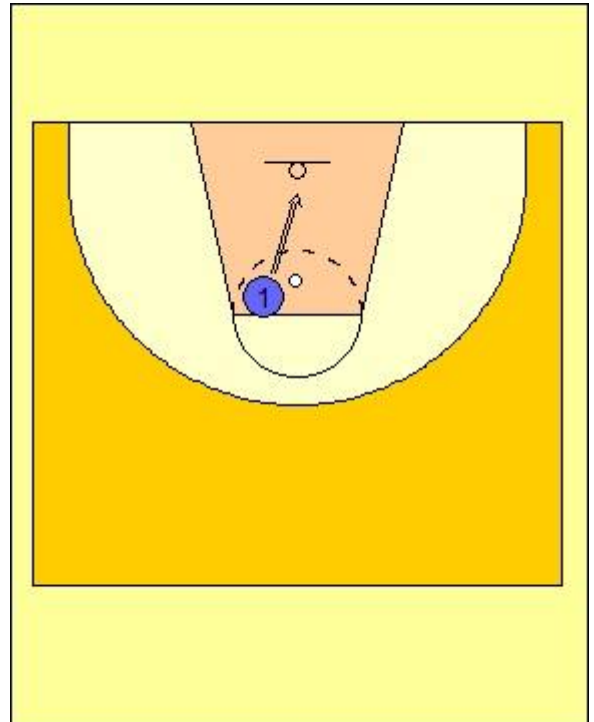


Wurfrhythmus schulen

Spieler (optimal)  4	Spieler (min./max.)  1/12	Altersklasse  U14	Bälle  jeder	Körbe  1-4
--	---	---	---	---

Übungsbeschreibung:

- Jeder Spieler hat einen Ball. 1- max. 4 Spieler gehen auf einen Korb.
- Der Spieler stellt sich auf eine Wurfposition, zunächst man in der Zone oder am Zonenrand.
- Der Spieler steht in einer Schrittstellung (ein Bein nach vorne, das andere nach hinten). Der Ball ist in der Wurfhand.
- Nun dribbelt sich der Spieler den Ball direkt zweimal in Folge durch die Beine (beim Rechtshänder von rechts nach links und zurück auf rechts).
- Danach nimmt er den Ball auf, korrigiert seine Fußstellung indem er entweder den vorderen Fuß parallel zum hinteren stellt oder umgekehrt.
- Aus dieser tiefen Körperposition, die aus dem Dribbling durch die Beine entstanden ist, geht er nun hoch zum Sprungwurf.
- Ziel ist eine durchgehende Wurfbewegung.



- Der Spieler holt seinen eigenen Rebound und nimmt danach wieder die gleiche oder eine anderen Wurfposition ein (je nach Vorgabe)
- Der Spieler wirft 30-50 Wurf

Variation

- Bei zu wenig Bällen oder Körben können auch immer zwei Spieler zusammen den Drill machen, indem der anderen Spieler reboundet.
- Optional als Erschwerung soll der Spieler nach dem ersten Handwechsel mit den Füßen umspringen, so dass er den vorderen und hinteren Fuß vor dem zweiten Handwechsel „getauscht hat“
- Als Einfügung oder bis U14 als Standwurf.

Lerneffekt/ Ziel der Übung

- Wurftechnik
- Durchgehende Wurfbewegung aus einer tiefen Körperposition
- Ballhandling
- Wurftraining aus dem Dribbling heraus (Spielsituationen)

Organisation/ Bemerkungen:

- Der Spieler soll bereits bei den Handwechseln den Blick nach vorne Richtung Korb gerichtet haben und nicht auf den Ball schauen.

- Bei der Wurfbewegung soll der Spieler darauf achten, dass sich der Ball ständig in einer Aufwärtsbewegung befindet und nicht über dem Kopf abstoppt oder gar über dem Kopf wieder nach unten sinkt. Das verlangsamt den Wurf und kostet unnötig Kraft.

Durchführung in Trainingsphase:

Warm up	Warm up2 (2. Übung)	Mitte	Ende	Cooldown
X		X		

Enthält folgende Elemente:

Dribbling/ Ballhandling	Passen/ Fangen	Lay up	Wurf	Kond.	Koord.	Defense	Spiel
X			X				