

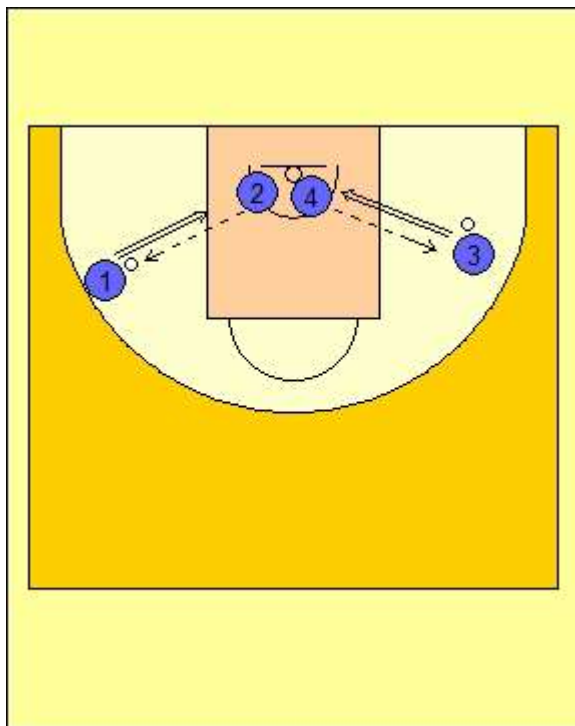


2 miss and out

Spieler (optimal) 8	Spieler (min./max.) 2/8	Altersklasse U18	Bälle 1-4	Körbe 1-2
-------------------------------	-----------------------------------	----------------------------	---------------------	---------------------

Übungsbeschreibung:

- 2 Spieler haben zusammen einen Ball.
- Der eine Spieler wirft von einer festen Position (oder seinem Hotspot im Spiel) solange auf den Korb bis er zwei aufeinanderfolgende Würfe verwirft.
- Der Rebounder wird dann zum Werfer und der Werfer zum Rebounder.



Variation

- Bei drei aufeinanderfolgenden Fehlwürfen wird gewechselt.
- Der Spieler soll jedes Mal zuvor einen Shotfake machen.
- Der Spieler soll jedes Mal zuvor einen Jep Steps machen (Laufwegtäuschung)

Lerneffekt/ Ziel der Übung

- Konzentriertes Werfen, um möglichst viele Würfe in Folge zu bekommen.
- Wurfttraining in Verbindung mit Fakes (siehe Variationen)
- Hot Spot Wurfttraining

Organisation/ Bemerkungen:

- Der Drill empfiehlt sich für ein Hotspot Wurfttraining für das Spiel. Der Spieler soll lernen auf „seiner“ Position hochprozentig werfen zu können.

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				