

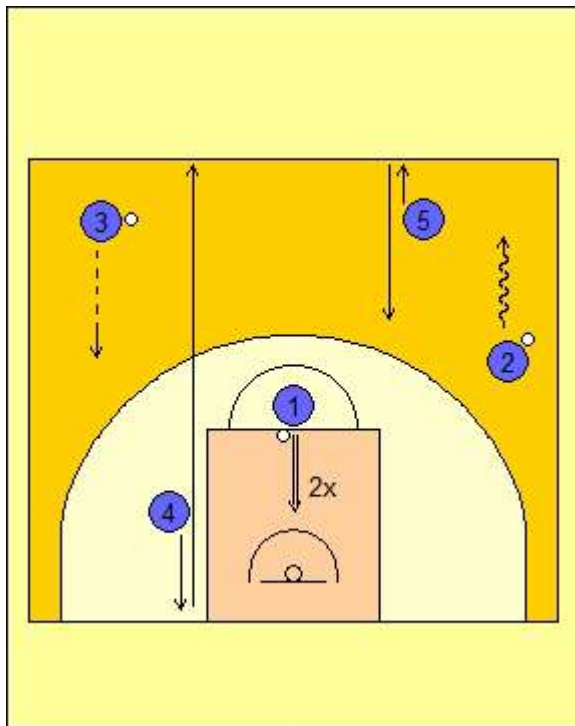


Teamfreiwürfe unter Belastung

Spieler (optimal) 8	Spieler (min./max.) 3/12	Altersklasse U16	Bälle 2-12	Körbe 2
-------------------------------	------------------------------------	----------------------------	----------------------	-------------------

Übungsbeschreibung:

- 3-6 Spieler pro Korb
- Das Ziel ist es, dass das zusammen eine bestimmte Trefferzahl von der Freiwurflinie erzielt (z.B. 25 Treffer)
- Die Spieler werden dazu vor Beginn durchgezählt. Zunächst geht Spieler 1 an die Freiwurflinie und wirft 2 Freiwürfe (eigener Rebound)
- Alle anderen Spieler pendeln zwischen Baseline und Mittellinie (normales Laufen oder mit Dribbling)
- Immer wenn der vorherige Spieler mit den Freiwürfen fertig ist folgt der nächste Spieler und der vorherige Freiwürfer läuft nun.
- So wird in der Reihenfolge O1, O2, O3, O4, O5, O1, O2 ... immer weitergeworfen bis das ganze Team 25 Treffer erzielt hat.



Variation

- Die Spieler, die nicht werfen laufen entweder so oder mit Ball (Dribbling)
- Das Tempo des Laufens kann variiert werden.
- Die Treffervorgabe kann variiert werden.

Lerneffekt/ Ziel der Übung

- Freiwurftraining unter Belastung
- Teambuilding (entscheidend ist die Trefferanzahl des ganzen Teams)

Organisation/ Bemerkungen:

- Ggf. kann auch der vorherige Werfer die Rebounds holen, so dass der aktuelle Werfer 2 Würfe ohne Unterbrechung nehmen kann.

- Die Spieler sollen dabei lernen sich trotz körperlicher Belastung in wenigen Sekunden auf die Freiwürfe konzentrieren 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					X	X			