

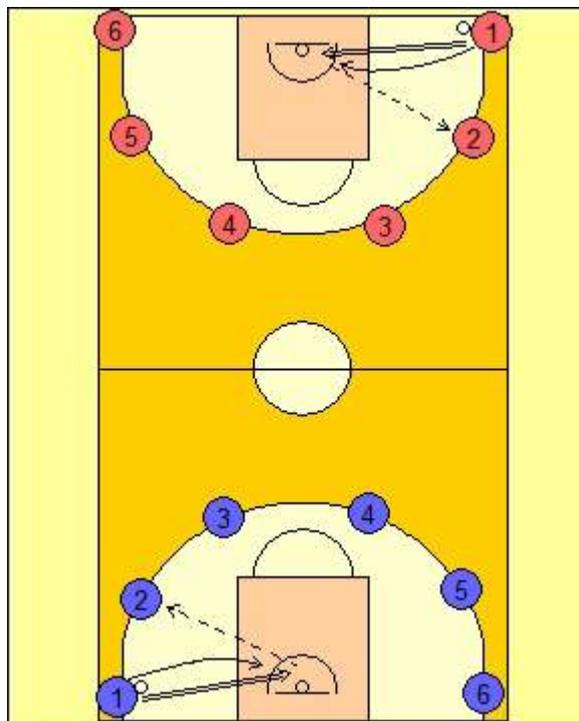


Half moon

Spieler (optimal)	Spieler (min./max.)	Altersklasse	Bälle	Körbe
10	8/14	U16	2	2

Übungsbeschreibung:

- Teile die Spieler in 2 Teams auf. Jedes Team hat einen Ball. Verteile nun die Spieler entlang der Dreierlinie.
- Der Ball startet im Corner.
- Der Spieler wirft auf den Korb, geht seinem Wurf hinterher und holt den Rebound und passt den Ball zum nächsten Spieler im Uhrzeigersinn.
- Danach geht der Spieler wieder auf seine Wurfposition zurück.
- Die Spieler werfen in der vorgegebenen Reihenfolge so lange bis eine vom Coach vorgegebene Zahl von Treffern von einem Team reicht wurde. Dieses Team gewinnt damit den Durchgang.



Variation

- Bei jüngeren Spielern kann die Wurfposition jeweils um 1-2 Schritte näher zum Korb verlegt werden.

Lerneffekt/ Ziel der Übung

- Ball fangen und direkt zum Wurf hochgehen
- Seinem eigenen Wurf hintergehen
- Gute Pässe auf die Werfer spielen
- Wettkampfspiel

Organisation/ Bemerkungen:

- Die Spieler sollen lernen den Ball zu fangen und direkt einen Wurf zu nehmen. Dabei soll der Ball im Ansprung (als in der Luft) gefangen werden und nach einer kurzen Bodenkontaktzeit direkt zum Wurf hochgegangen werden.

- Nach dem Wurf sollen die Spieler lernen ihrem eigenen Wurf hinterherzugehen und den Rebound zu holen.
- Im Abschluss soll ein guter, genauer Pass zu nächsten Werfer gespielt werden.

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				