

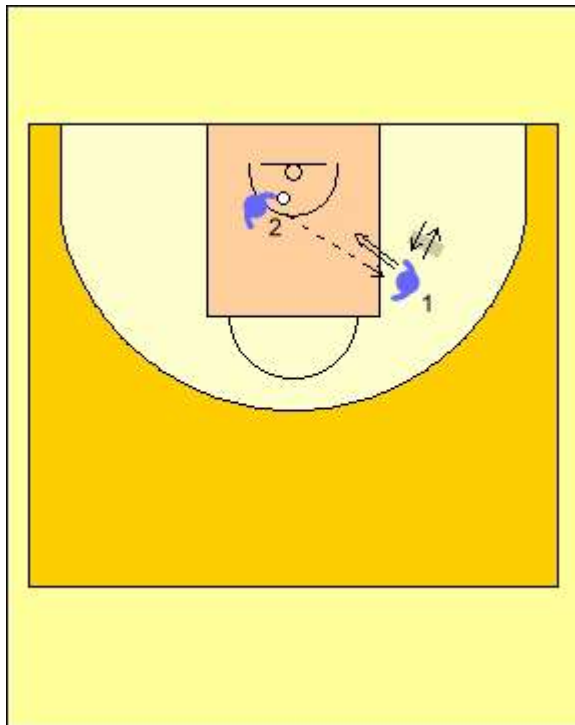


## Sprungkraft + Wurf

<b>Spieler (optimal)</b> 8	<b>Spieler (min./max.)</b> 2/8	<b>Altersklasse</b> U16	<b>Bälle</b> 1-4	<b>Körbe</b> 1-4
-------------------------------	-----------------------------------	----------------------------	---------------------	---------------------

### Übungsbeschreibung:

- Zwei Spieler benötigen einen Ball und eine Minihürde oder einen Schaumstoffblock als Sprunghindernis.
- Die Minihürde ist Richtung Korb ausgerichtet, so dass der Spieler seitwärts mit Blick zum Korb über die Hürde springen muss.
- Der Spieler O1 springt nun eine vorgegebene Anzahl z.B. 6x über die Hürde und zählt dabei laut.
- Springt er zum 6. Mal, bekommt er von O2 den Ball in der Luft zugepasst, landet auf beiden Füßen mit gleicher Gewichtsverteilung und geht nach einer kurzen Bodenkontaktzeit direkt hoch zum Sprungwurf.
- Dies wiederholt der Spieler 10x bevor er mit dem Rebounder O2 tauscht. Jeder Spieler soll davon 2-3 Durchgänge machen.



### Variation

- Anzahl der Sprung vor einem Wurf steigern: 8, 10, 12,...
- Verschiedene Wurfpositionen wählen

### Lerneffekt/ Ziel der Übung

- Sprungkraft
- Timing (beim Pass aber insbesondere bei der Wurfbewegung)
- Wurftraining

### Organisation/ Bemerkungen:

- Wichtig ist der Pass im richtigen Moment, dann wenn der Spieler noch in der Luft ist. Ist der Spieler schon gelandet, ist es zu spät.

- Ziel ist es nach dem Ballerhalt in der Luft mit gleich viel Gewicht auf beiden Füßen parallel zu landen und aus der Kniebeuge direkt zum Wurf hochzugehen. Timing und Technik sollen dabei trainiert 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				