

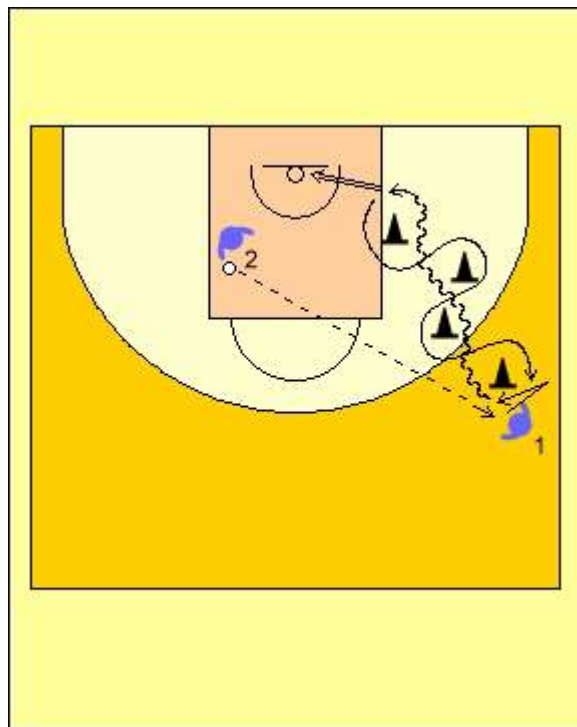


Ballhandling + Wurf

<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 4 Hütchen bzw. Pylonen.
- Die Hütchen können in beliebigem Abstand bis hin zur Wurfposition aufgestellt werden.
- Der Spieler O1 bekommt hinter dem letzten Hütchen stehend im Ansprung den Ball von O2 zugepasst, startet mit einem Jap-Step, um dann im Slalom um die Hütchen zur Wurfposition zu dribbeln. Dort angekommen stoppt er ab und geht direkt zum Wurf hoch.
- Auf dem Rückweg läuft O1 den Slalom ohne Ball zurück und O2 holt den Rebound.
- Dies wiederholt der Spieler 10x bevor er mit dem Rebounder O2 tauscht. Jeder Spieler soll davon 2-3 Durchgänge machen.



Variation

- Abstand der Hütchen verändert und auch ungleiche Abstände wählen.
- Verschiedene Wurfpositionen wählen

Lerneffekt/ Ziel der Übung

- Ballhandling/ Dribbling
- Wurf aus dem Dribbling heraus.
- Wurftraining

Organisation/ Bemerkungen:

- Der Spieler soll beim Dribbling möglichst wenig auf den Ball schauen, sondern nur die Hütchen im Augenwinkel behalten und ständig den Korb anvisieren.

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				