

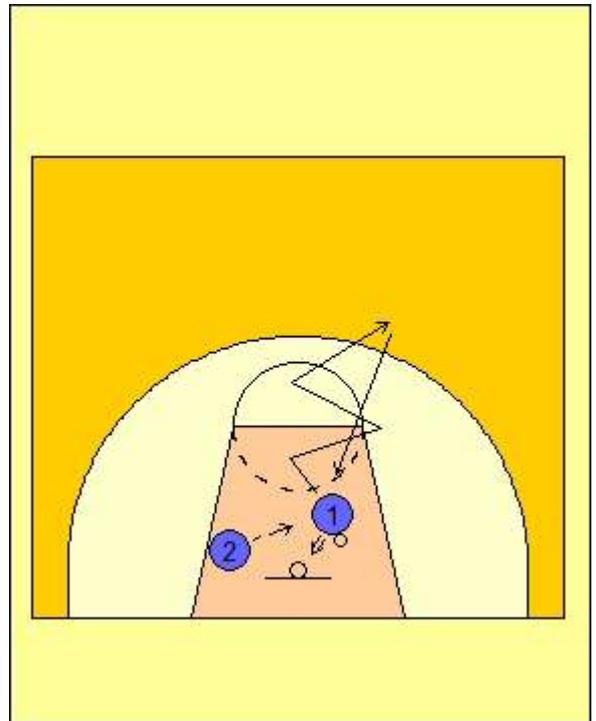


Wurf in der Zone + Defense

Spieler (optimal) 10	Spieler (min./max.) 2/12	Altersklasse U16	Bälle 1-6	Körbe 1-6
--------------------------------	------------------------------------	----------------------------	---------------------	---------------------

Übungsbeschreibung:

- Spieler in 2er-Gruppen mit einem Ball pro Gruppe
- Spieler O1 wirft innerhalb der Zone im Nahdistanzbereich auf den Korb, wartet kurz bis Spieler O2 den Rebound gesichert hat und macht dann Defense- Side- Steps im Zickzack bis zur Dreierlinie.
- Von dort aus läuft er wieder in die Zone, fordert den Ball, erhält den Ball von Spieler O2 und wirft wiederum.
- Jeder Spieler macht diese Übung mit 2 x 10 Würfen (immer abwechselnd)



Variation

- Wurf- oder Sprungwurf in der Zone

Lerneffekt/ Ziel der Übung

- Transition (schneller Übergang von Offense zur Defense)
- Wurfübung aus der Belastung heraus
- Penetrieren in die Zone mit Abschluss
- Nahdistanzwurf

Organisation/ Bemerkungen:

- Der Werfer soll den Ball in der Bewegung (im Ansprung) bekommen und nicht im Stand.
- Der Spieler soll den Wurf möglichst schnell nehmen, dabei aber die Wurftechnik nicht vernachlässigen.

- Schneller Übergang nach dem Wurf in die Defenseschritte

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	