

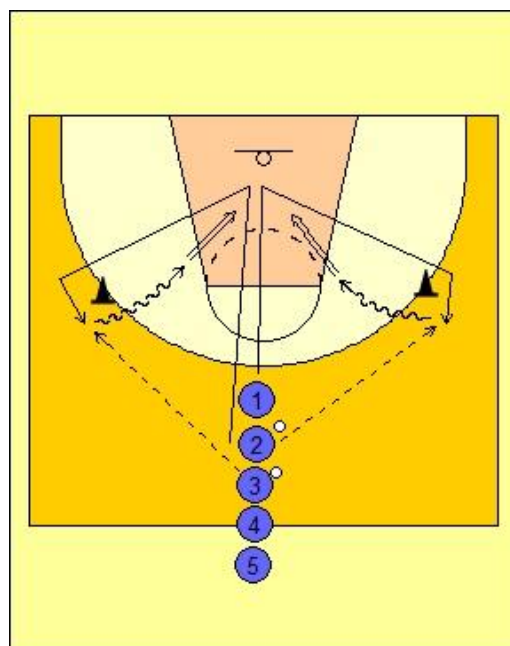
### Trainieren des Mitteldistanzwurfes aus dem Dribbling

<b>Spieler (optimal)</b>  ab 5	<b>Spieler (min./max.)</b>  5/13	<b>Altersklasse</b>  U16	<b>Bälle</b>  2	<b>Körbe</b>  1
--	--	--	---	---

#### Übungsbeschreibung:

Für viele Aufbau und Flügelspieler gibt es nur den „Drei-Punkte-Wurf“ als wahre Option von außen. Noch wichtiger ist allerdings ein guter Wurf aus der Mitteldistanz bei vorheriger Penetration Richtung Zone.

- Die Spieler stellen sich in einer Reihe an der Drei-Punkte-Linie/ Korb-Korb-Linie auf. Der erste Spieler hat keinen Ball. Spieler O1 läuft in normalem Tempo Richtung Korb, macht unter dem Korb einen scharfen Cut und sprintet (Tempowechsel) auf die rechte Flügelposition raus.
- Sobald er hinter der Fahnenstange/ Pylone hervorkommt bekommt er einen genauen Pass in die Bewegung. Er nimmt den Ball in der Luft an und versucht sich so Richtung Korb auszurichten, dass seine Körperachse zum Korb zeigt (Facing up) . Landen soll der Spieler möglichst in einem Eintaktstopp, um die Option rechts und links weiterhin zu haben.
- Nach einem Jap step oder einer Wurffinte macht er ein bis zwei schnelle, tiefe Dribblings an der Pylone vorbei Richtung Korb. Dann stoppt er am Zonenrand mit einem Einkontaktstopp oder Zweikontaktstopp so ab, dass er in einem stabilen, schulterbreiten Stand in der SPD Stellung landet.



- Direkt nachdem er den „tiefsten Punkt der Landung“ erreicht hat soll er mit aller Kraft und Schnelligkeit zum Sprungwurf hochgehen. Dabei ist es wichtig, dass er beim Absprung beide Füße gleichmäßig belastet, auf eine schnelle aber saubere Wurftechnik achtet und wieder dort landet wo er abgesprungen ist.
- Nach dem Wurf geht er zum Rebound und passt den Ball zum nächsten Spieler in der Reihe und stellt sich hinten an.
- Nach dem Rebound von O1 startet O2, der dann die Übung von der linken Seite her ausführt.

#### Variation

- Einkontakt- oder Zweikontaktstopp beim Wurf
- Links oder rechts am Verteidiger vorbei gehen
- Positionen für den Wurf variieren
- Ein oder zwei Dribbling erlauben
- Onside oder Crossover Dribbling

#### Lerneffekt/ Ziel der Übung

- Face up
- Jap step
- Sprungwurf auf dem Dribbling.

#### Organisation/ Bemerkungen:

- Möglichst ungerade Zahl an Spielern, damit abwechselnd von rechts und links geworden werden kann.
- Auf Schrittfehler und Doppeldribbling achten
- Auch bei schneller Umsetzung auf eine saubere Wurftechnik bestehen.

#### Tipp

- Ziel des schnellen Dribblings ist es wenigsten neben den Verteidiger zu kommen oder im optimalen Fall den Verteidiger hinter sich zu lassen.
- Je höher Liga und stärker die Gegner sind, umso weniger Zeit hat man um einen Wurf zu nehmen. Mit der Übung soll der Bewegungsablauf automatisiert werden, so dass der Spieler im Spiel in der Lage ist in kürzester Zeit einen Wurf zu nehmen bevor er wieder verteidigt wird.

#### Durchführung in Trainingsphase:

Warm up	Warm up2 (2. Übung)	Mitte	Ende	Cooldown
	X	X		

#### Enthält folgende Elemente:

Dribbling/ Ballhandling	Passen/ Fangen	Lay up	Wurf	Kond.	Koord.	Defense	Spiel
X			X				