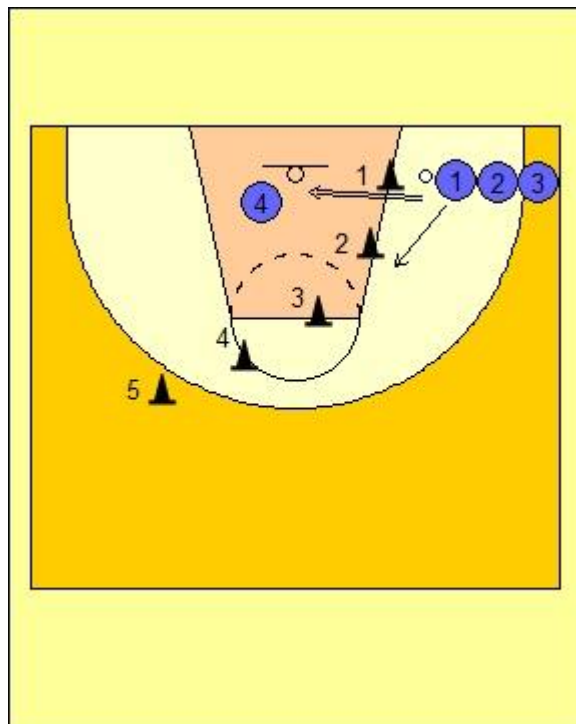


Wurfspiel: Aufsteigen in die BBL

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

Übungsbeschreibung:

- Es werden 5 Fahnen oder Pylonen entsprechend der Abbildung rechts aufgestellt. Jede Position entspricht einer Liga.
- 1. Position = Oberliga
- 2. Position = 2. Regionalliga
- 3. Position = 1. Regionalliga
- 4. Position = 2 Bundesliga
- 5. Position = BBL (1. Bundesliga)
- Alle Spieler starten in der Oberliga. Die Oberliga ist die einzige Liga aus der man nicht absteigen kann.
- Es folgen nun 7 Durchgänge (Spieltage). In jedem Durchgang darf der Spieler 2 x auf den Korb werden. Dabei gelten folgende Auf- und Abstiegsregeln:
 - 1 Treffer = man bleibt in der Liga
 - 2 Treffer = Aufstieg in die nächst höhere Liga
 - 0 Treffer = Abstieg in die Liga da drunter (außer in der Oberliga)
- Gewinner ist der Spieler, der nach den 7 Spieltagen in der höchsten Liga spielt.



Variation

- Positionen können variiert werden
- Bei 12 oder mehr Spielern kann das Spiel auch auf 2 Körbe parallel ausgeführt werden.

Lerneffekt/ Ziel der Übung

- Wurfspiel

Organisation/ Bemerkungen:

- Der Spieler der geworfen hat ist der nächste Rebounder. Danach stellt er sich an die Position von der er als nächstes werfen muss.

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				