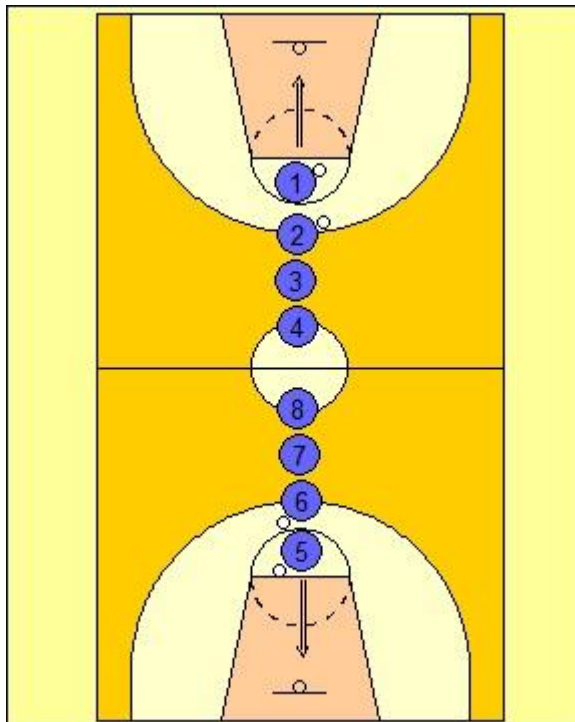


### Freiwurfspiel: von 5 auf 0

<b>Spieler (optimal)</b>  egal	<b>Spieler (min./max.)</b>  4/14	<b>Altersklasse</b>  U14	<b>Bälle</b>  4	<b>Körbe</b>  2
--	--	--	---	---

#### Übungsbeschreibung:

- Es werden 2 Teams gebildet, die sich jeweils mit 2 Bällen auf einen Korb verteilen.
- Jedes Team bildet hinter der Freiwurflinie eine Reihe. Der 1. und 2. Spieler hat jeweils den Ball.
- Beginnen tut das Spiel mit 5 Punkten. Gewonnen hat das Team das zuerst auf NULL ist.
- Dabei gelten folgende Regeln:
  - Treffer = - 1 Punkt
  - Fehlwurf = + 2 Punkte
- Das Spiel ist beendet wenn ein Team die NULL Punkte erreicht (Gewinner) oder ein Team 15 Punkte erreicht (Verlierer).
- Es können 3 oder 4 Gewinnsätze gespielt werden, also „Best of five“ oder Best of seven“.



#### Variation

- In der Light- Version kann zunächst für einen Fehlwurf nur ein Punkt draufgeschlagen werden.

#### Lerneffekt/ Ziel der Übung

- Freiwürfe treffen

#### Organisation/ Bemerkungen:

- Jeder Spieler muss seinen eigenen Rebound holen.
- Die Punkte werden von jedem Team laut gezählt.
- Jeder Spieler wirft nur einmal in jedem Durchgang, holt seinen eigenen Rebound und stellt sich wieder hinten in der Reihe an.

#### 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