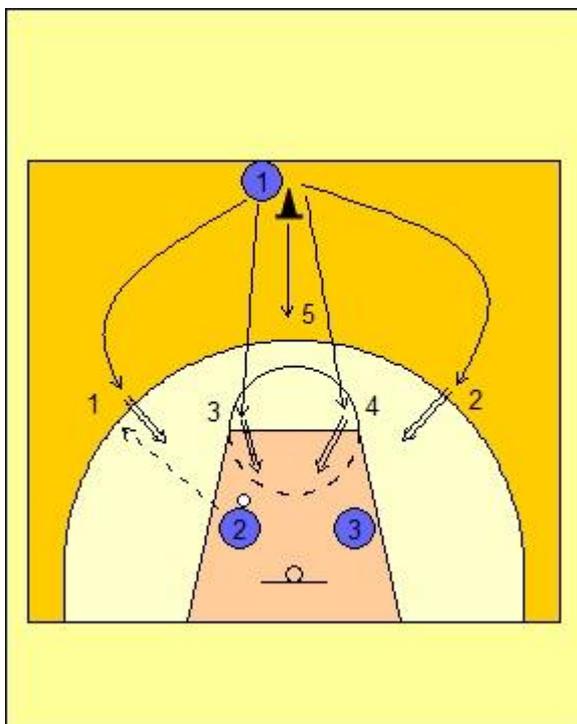


## 5 Positionen Wurftraining

Spieler (optimal)  3	Spieler (min./max.)  3/12	Altersklasse  U16	Bälle  1	Körbe  1
--	---	---	--	--

### Übungsbeschreibung:

- Die Spieler teilen sich in Dreiergruppen auf. Jedes Team hat einen Korb und einen Ball. Je nach Spieleranzahl können auch 4er oder 5er Gruppen gebildet werden.
- Spieler O1, der Werfer startet an der Pylone, die in der Nähe des Mittelkreises steht.
- Nun läuft er der Reihe nach die Positionen an, erhält dort den Ball und wirft. Bevor er zur nächsten Position laufen darf muss er zunächst wieder um die Pylone laufen.
- Die Spieler O2 und O3 sind für Rebounds und die Pässe zuständig.
- Nach den 5 Würfen wechseln die Spieler ihre Positionen. Es werden drei komplette Durchgänge gemacht, so dass jeder Spieler 15 Würfe genommen hat.



### Variation

- andere Positionen
- andere Reihenfolge beim Anlaufen der 5 Positionen
- 

### Lerneffekt/ Ziel der Übung

- Wurftraining
- Ball anfordern
- Wurf aus vorheriger Bewegung

### Organisation/ Bemerkungen:

- 3 Spieler pro Korb sind optimal. Bei mehreren Spielern pro Korb vergrößert sich die Wartezeit.
- Die Übung soll mit höherem Tempo durchgeführt werden, so dass der Werfer bei den Positionswechseln auch ins Laufen kommt und nicht nur joggt.

- Weiterhin ist darauf zu achten, dass der Werfer bei der Ballannahme bereits so landet, so dass er direkt den Wurf nehmen kann und keine Korrekturen an der Fußstellung vornehmen 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		X				