




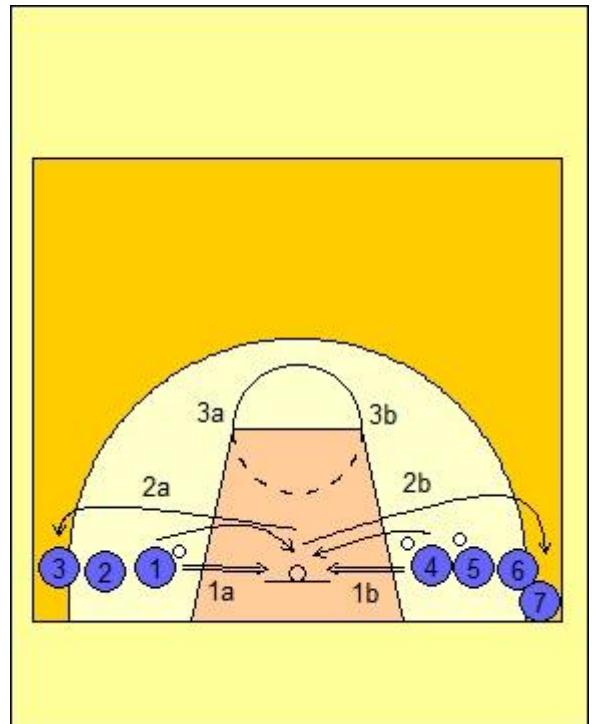


6 Positionen Wurfkontinuum

Spieler (optimal)	Spieler (min./max.)	Altersklasse	Bälle	Körbe
 8	 6/9	 U16	 3	 1

Übungsbeschreibung:

- Die Spieler teilen sich in 2 Gruppen auf und stellen sich parallel zum Brett auf die Positionen 1a und 1b auf. Die eine Gruppe hat einen Ball und die andere Gruppe 2 Bälle (bei ungerader Spieleranzahl hat immer die größere Gruppe 2 Bälle)
- Die Gruppe mit 2 Bällen Beginn. O4 wirft auf den Korb, holt seinen Rebound, passt den Ball zu O2 und stellt sich an der anderen Gruppe an.
- Direkt nach dem Wurf von O4 wirft auch O1, holt seinen Rebound, passt den Ball zu gegenüberliegenden Gruppe und stellt sich dort auch an.
- Der Drill geht so lange von der Positionen 1a und 1b bis jeder Spieler jeweils 4 Würfe genommen hat. Danach wird direkt ohne Unterbrechung auf die Positionen 2a und 2b gewechselt, anschließend auf 3a und 3b.



Variation

- Anzahl der Würfe pro Position variieren
- Positionen (Abstand zur Zone variieren)

Lerneffekt/ Ziel der Übung

- Wurftraining von verschiedenen Positionen

Organisation/ Bemerkungen:

- Die Spieler sollen versuchen technisch saubere Sprungwürfe zu nehmen und nach dem Wurf schnellstmöglich den Rebound zu sichern und den Ball zur anderen Gruppe passen.

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				