




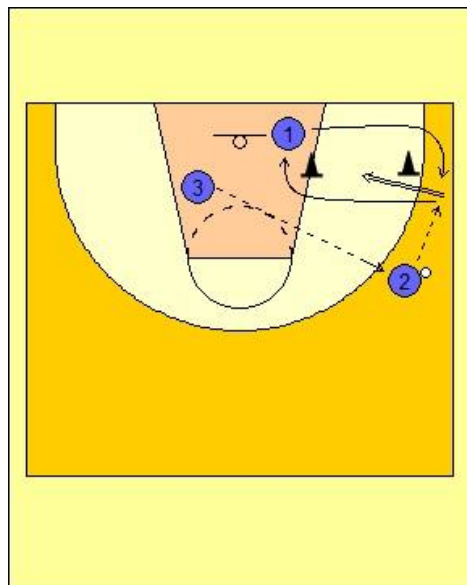


Werfen aus der Bewegung

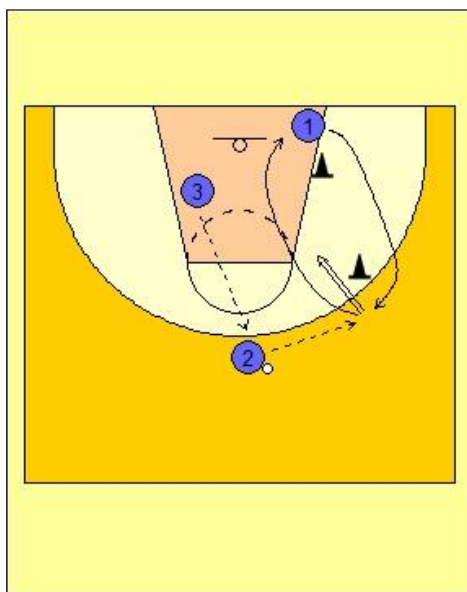
Spieler (optimal)	Spieler (min./max.)	Altersklasse	Bälle	Körbe
 3	 3/12	 U16	 1-4	 1-4

Übungsbeschreibung:

- Selten erhält man als Spieler im Spiel das Privileg gemütlich aus dem Stand einen Wurf nehmen zu können. Wesentlich häufiger muss man sich nach einem Cut/ Laufweg möglichst schnell Richtung Korb ausrichten und werfen.
- Eine Gruppe besteht aus 3 Spielern: Einem Rebounder, einem Passgeber und einem Werfer.
- Der Laufweg des Werfers wird mit 2 Pylonen oder Fahnenstangen markiert. Der Spieler startet an der Pylone am Zonenrand.



- Der Werfer bekommt genau dann den Pass von Spieler O2 zugespielt, wenn er hinter der Pylone an der Dreierlinie hervorkommt.
- Der Werfer O1 muss seinen Laufweg und Fußarbeit so ausrichten, das er bei Ballerhalt sich direkt mit den Füßen Richtung Korb ausrichten kann und so direkt in eine Wurfposition kommt.
- Der Wurf soll dann schnellstmöglich genommen werden (weil man im Spiel auch größere Zeitspanne zur Verfügung hat)
- Nach dem Wurf läuft der Werfer wieder um die innere Pylone. Den Laufweg absolviert er so lange bis er 10-15 Würfe genommen hat.
- Dann werden die Rollen der Spieler getauscht.



Variation

- Wie in der 2. Abbildung zu sehen, kann die Wurfposition geändert werden. Die Übung ist aber nur in der Form für Dreier und Mitteldistanz sinnvoll.
- Die Wurfanzahl kann variiert werden.

Lerneffekt/ Ziel der Übung

- Vor dem Wurf die Füße Richtung Korb richtig ausrichten.

Organisation/ Bemerkungen:

- Achte auf das genaue Timing beim Pass und auf eine gute Ausrichtung des Werfers zum Korb beim Wurf und die Wurftechnik. (Nicht aus der Drehung werfen!!)
- Bei Korbmangel können auch 2 3er Teams auf einen Korb die Übung machen.

- TIPP: Im Training zunächst eine Wurfübung aus dem Stand machen, um die Wurftechnik zu festigen und dann diese Übung anschließen.

Durchführung in Trainingsphase:

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

Enthält folgende Elemente:

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