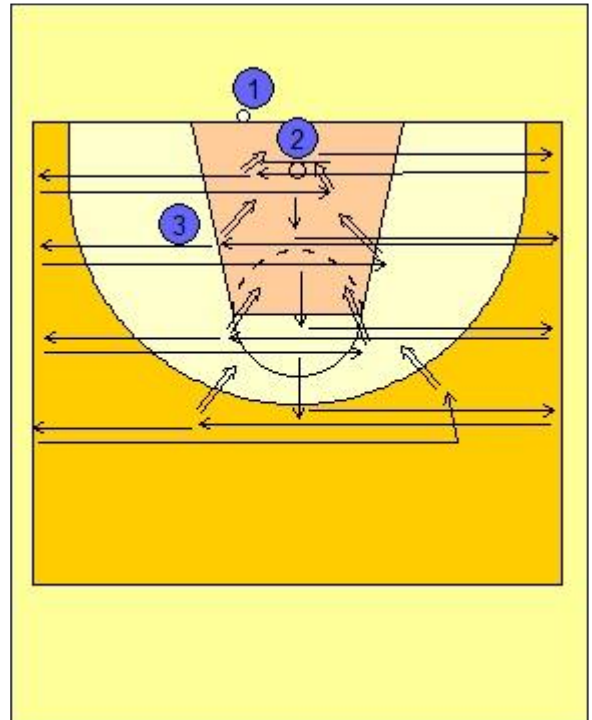


8 Positionen Wurf Drill

Spieler (optimal)	Spieler (min./max.)	Altersklasse	Bälle	Körbe
3	3/8	U16	1-2	1-2

Übungsbeschreibung:

- Der Drill kann mit 3-4 Spielern pro Korb durchgeführt werden.
- O1 ist Passgeber unter dem Korb. O3 und ggf. ein weiterer Spieler sind Rebounder.
- O2 ist der Werfer und Läufer. O2 startet unter dem Korb und sprintet von dort zu einer Seitenlinie, macht dort einen harten Cut und sprintet zurück, unter dem Korb durch, erhält dort den Ball und wirft direkt am Brett auf den Korb. Danach sprintet er direkt zur anderen Seitenlinie, macht dort wiederum einen harten Cut, läuft wiederum unter dem Korb durch und wirft direkt am Brett auf den Korb.
- Nun geht O2 etwas zurück auf die Mitte zwischen Korb und Freiwurflinie, sprintet nun wieder gehabt zur einen Seiten usw. ... und wirft jeweils vom gegenüberliegenden Zonenrand.
- Der nächste Laufweg ist auf Höhe der Freiwurflinie. Geworfen wird vom gegenüberliegenden Ellbow (Ecke Freiwurflinie)



- Die letzte Laufbahn ist hinter der Drei-Punkte- Linie. Es wird wiederum jeweils in der Laufrichtung gesehen von der gegenüberliegenden Seite geworfen.
- Im Anschluss ist der nächste Spieler dran. Jeder Spieler läuft 2 Durchgänge á 8 Wurf.

Variation

- --

Lerneffekt/ Ziel der Übung

- Werfen von verschiedenen Positionen unter hoher körperlicher Belastung.
- Wurftraining
- Sprint und Cuts
- Schnelle Würfe aus der Bewegung

Organisation/ Bemerkungen:

- Damit die Übung auch wirklich effektiv ablaufen kann, müssen alle Strecken maximal gesprintet werden.
- Wichtig sind zudem genaue Pässe

- Es muss si gereboundet werden, das der Werfer nie warten 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			