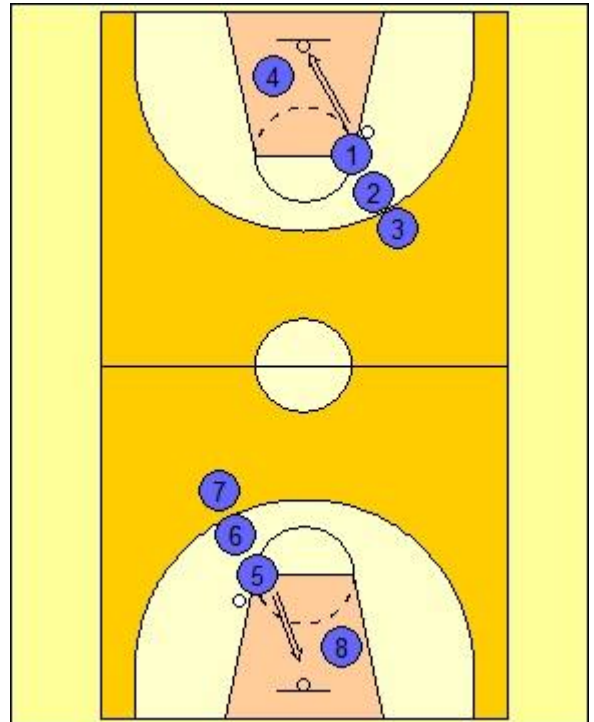


Wurfspiel Snake

Spieler (optimal)  8	Spieler (min./max.)  4/12	Altersklasse  U14	Bälle  2	Körbe  2
--	---	---	--	--

Übungsbeschreibung:

- Die Spieler werden in 2 Teams aufgeteilt. Jedes Team geht mit einem Ball auf einen eigenen Korb.
- Der Coach gibt für beide Teams die gleiche Wurfposition und eine Punktezahl z.B. 25 vor. Ein Rebounder unter dem Korb alle anderen Spieler stellen sich hinter dem Werfer auf.
- Der Werfer darf nun solange hintereinander werfen bis er nicht mehr trifft. Dabei zählt der erste Treffer 1 Punkte, der zweite 2, der dritte 3 usw. Trifft der Spieler 4-mal hintereinander so werden dem Team 10 Punkte gutgeschrieben und der nächste Spieler kommt an die Reihe. Der vorherige Werfer wird zum Rebounder.
- Das Team, das zuerst die vorgegebene Trefferzahl erreicht hat, gewinnt den Durchgang. Nach jedem Durchgang werden die Körbe gewechselt und eine neue Position vorgegeben.
- Es kann Best-of-three oder Best-of-five gespielt werden.



Variation

- Harte Version: Die Punkte eines Spielers werden dem Team nur gutgeschrieben, wenn er seine Würfe nach einem Treffer abbricht. Wirft er daneben, bekommt das Team keine Punkte für die Treffer dieses Spielers.
- Die Anzahl der Treffer und der Positionen kann verändert bzw. der Position angepasst werden.
- Als Option können nur Sprungwürfe zugelassen werden.

Lerneffekt/ Ziel der Übung

- Wurfwettkampfspiel
- Bei der „harten Version“ muss der Spieler entscheiden, wann er besser aufhört.
- Wurftraining

Organisation/ Bemerkungen:

- Achte darauf, dass die Spieler die Position halten

- Beide Teams sollen laut zählen, so dass der Coach und das andere Team jederzeit wissen, wie es steht.

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				