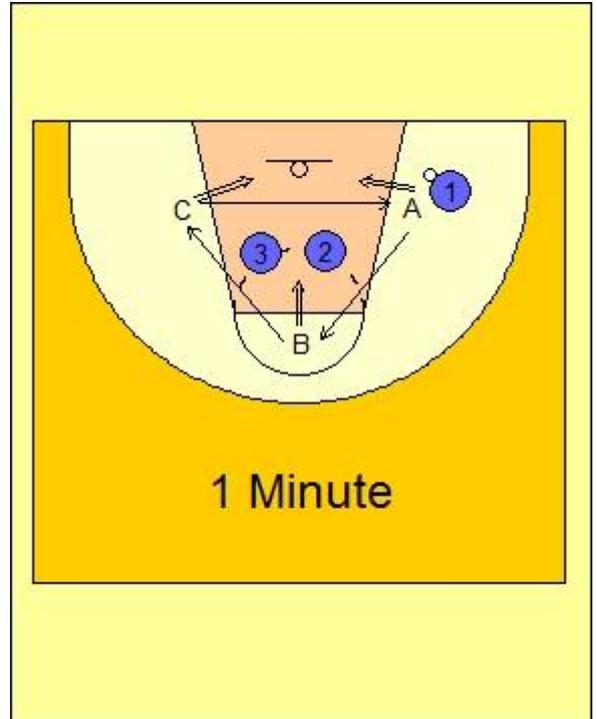


3 Positionen Wurftraining

| | | | | |
|--|--|---|--|--|
| Spieler (optimal)  3 | Spieler (min./max.)  3/6 | Altersklasse  U12 | Bälle  2-4 | Körbe  1-2 |
|--|--|---|--|--|

Übungsbeschreibung:

- Es werden 3 Wurfpositionen festgelegt (A, B und C), die im Uhrzeigersinn angelaufen werden.
- Spieler O1 startet an Position A mit einem Ball. Die Spieler O2 und O3 sind Rebounder und können, damit es nachher schneller geht, noch einen weiteren Ball halten.
- Spieler O1 wirft nun eine Minute lang immer im Uhrzeigersinn von den Positionen A, B und C – nach jedem Wurf wird die Position gewechselt.
- Nach dem Wurf soll O1 sofort die Position wechseln und an der nächsten Position sofort einen neuen Ball bekommen, um das Tempo des Drills hoch zu halten.
- Nach einer Minute wird der Werfer gewechselt und O1 wird zum Rebounder.
- 2-3 Durchgänge pro Spieler.



Variation

- Positionen variieren (bei U12 evtl. etwas näher zum Korb) oder bei älteren Jahrgängen einen Meter von der Zone weg.
- Intervall von einer auf zwei Minuten verlängern (ab U16)

Lerneffekt/ Ziel der Übung

- Wurftraining unter Belastung mit wechselnden Positionen

Organisation/ Bemerkungen:

- Drei Spieler je Korb
- Die Rebounder sollen sich so schnell um die geworfen Bälle bemühen, dass der Werfer an keiner Position (lange) auf den Ball warten muss.
- Ab U16 soll der Wurf als Sprungwurf ausgeführt werden (wenn der Spieler dazu technisch in der Lage ist).

- Der Werfer soll seinem Wurf nicht lange hinterher schauen sondern direkt nach dem Wurf die Position wechseln.
- Trotz des Tempos soll der Werfer darauf achten, dass er an jeder Position richtig zum Korb steht, um einen schnellen Wurf nehmen zu können.

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 | | | | |