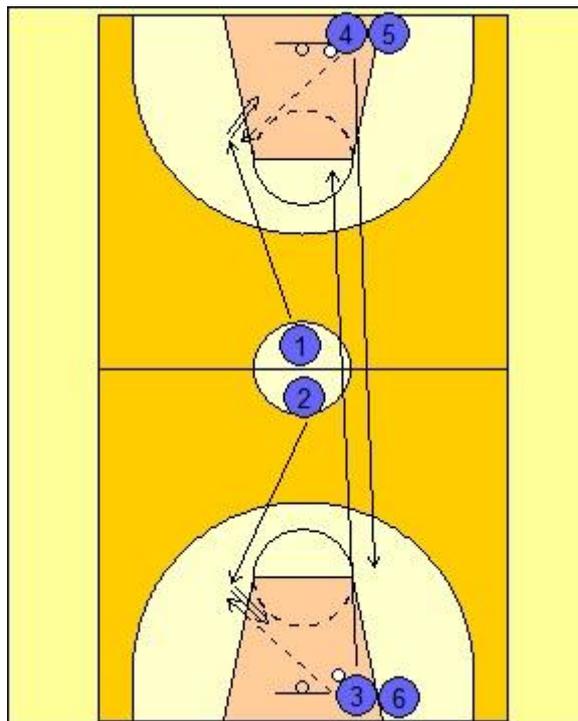


## Wurfpendel 2

|   |   |  |   |   |
|---|---|--|---|---|
| Spieler (optimal)<br> <b>6</b> | Spieler (min./max.)<br> <b>4/6</b> | Altersklasse<br> <b>U16</b> | Bälle<br> <b>2-4</b> | Körbe<br> <b>2</b> |
|---|---|--|---|---|

### Übungsbeschreibung:

- Es stellen sich an jeder Baseline jeweils eine Gruppe von zwei Spielern bzw. ein Spieler auf. Die ersten Werfer starten an der Mittellinie.
- Die Starter O1 und O2 laufen jeweils auf einen anderen Korb zu, bekommen außerhalb der Zone den Ball vom Spieler, der unter dem Korb steht und nehmen direkt nach Ballerhalt den Wurf.
- Der Passgeber startet direkt nach dem Pass und läuft zum gegenüberliegenden Korb. Der Werfer holt seinen eigenen Rebound und passt bei einem weiteren Spieler an der Baseline dorthin oder stellt sich mit Ball selber an die Baseline.



### Variation

- Den Drill eine bestimmte Zeit laufen lassen (5-10 Minuten)
- Den Spieler (dem Team) eine Trefferanzahl vorgeben, die sie zusammen erreichen müssen.

### Lerneffekt/ Ziel der Übung

- Werfen unter konditioneller Belastung
- Schneller Wurf nach Passerhalt
- Abstoppen - Sprungwurf

### Organisation/ Bemerkungen:

- Der Wurf soll ohne vorherigem Dribbling ausgeführt werden (auf Schrittfehler und Wurftechnik achten – sicherer Stand)

### 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    | X     |        |         |       |