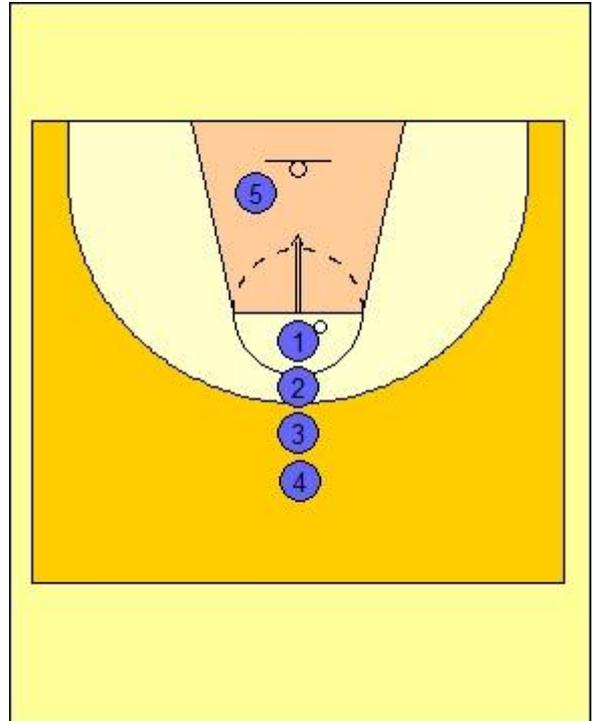


Teamfreiwürfe

Spieler (optimal)  5	Spieler (min./max.)  3/10	Altersklasse  U12	Bälle  1-2	Körbe  1-2
---	--	--	---	---

Übungsbeschreibung:

- Standardmäßig werden im Training oftmals **3 x 2** oder **5 x 2** Freiwürfe geworfen und jeder Spieler muss seine Trefferzahl angeben.
- Mit den Teamfreiwürfen ist die Quote des Teams pro Korb (3-5 Spieler) entscheidend, so wie hinterher auch im Spiel. So kann ein guter Freiwürfer die schlechte Quote eines schwachen Freiwürfers ausgleichen.
- Geworfen werden **5 x 2** Freiwürfe pro Spieler. Nach 2 Würfen wechselt der Spieler und der nächste Spieler kommt dran.
- Bei einer Quote von **60%** ergeben sich folgende Trefferzahlen, die das Team erreichen muss:
 - 3 Spieler = 30 Wurf = 18 Treffer
 - 4 Spieler = 40 Wurf = 24 Treffer
 - 5 Spieler = 50 Wurf = 30 Treffer
- Erreicht das Team die Quote nicht machen sie die Differenz zu den **60% x 3** in Liegestütze oder laufen dafür Bahnen in der Halle.



Variation

- Quote je an Niveau des Teams anpassen
- Bei oU12 wird die Freiwurfposition nach vorne verlegt.
- Strafe bei nichterreichen der Quote kann geändert oder bei U12 weggelassen werden.

Lerneffekt/ Ziel der Übung

- Freiwürfe
- Teambuilding (Spieler sollen sich gegenseitig anfeuern, um die Quote erreichen zu können)

Organisation/ Bemerkungen:

- Es sollten wenigsten 3 und maximal 5 Spieler pro Korb werfen.
- Drill möglichst immer nach einer konditionell anspruchsvollen Übung durchführen, weil man auch im Spiel unter dieser Vorgabe werfen muss.

- Bei 5 x 2 Freiwürfen ist die Quote am einfachsten auszurechnen ;-)

Durchführung in Trainingsphase:

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

Enthält folgende Elemente:

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