

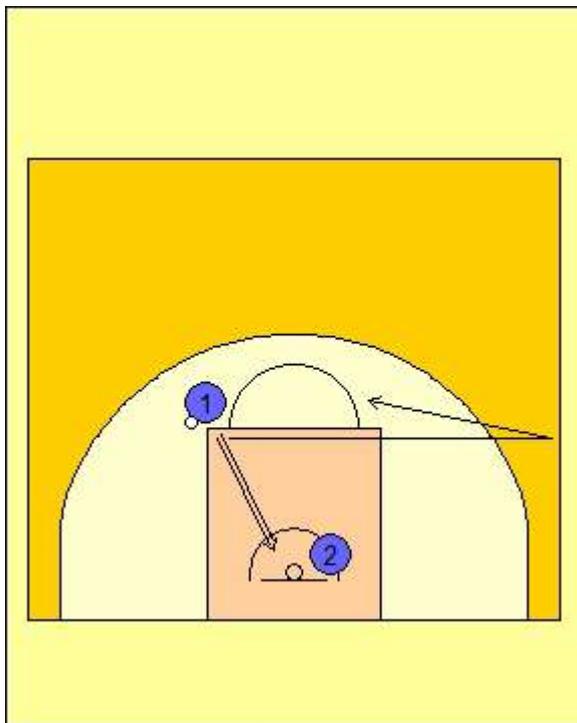


1 min elbow shooting

<b>Spieler (optimal)</b> 2	<b>Spieler (min./max.)</b> 2/6	<b>Altersklasse</b> U18	<b>Bälle</b> 1-2	<b>Körbe</b> 1-2
-------------------------------	-----------------------------------	----------------------------	---------------------	---------------------

Übungsbeschreibung:

- Zwei Spieler zusammen mit einem Ball.
- Der Werfer wirft nun eine Minute vom Elbow.
- Nach jedem Wurf läuft der Spieler zur gegenüberliegenden Seitenlinie und zurück zum nächstliegenden Elbow.
- O2 ist Rebounder und Passgeber.
- Nach einer Minute wechseln die Spieler ihre Positionen.



Variation

- Der Spieler muss zur Mittel- oder zur Baseline nach jedem Wurf laufen.
- Die erzielten Treffer pro Minute können gezählt werden.

Lerneffekt/ Ziel der Übung

- Werfen und Belastung
- Kondition
- Variation: Wettkampf – Treffer zählen

Organisation/ Bemerkungen:

- Es können auch 3er Gruppen gebildet werden, wenn dies die Spieleranzahl günstiger ist oder nicht genügend Körbe zur Verfügung stehen.
- Drill nur gut aufgewärmt durchführen.
- Der Werfer soll trotz Belastung eine gute Fußarbeit machen und einen sauberen Wurf nehmen.

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			