

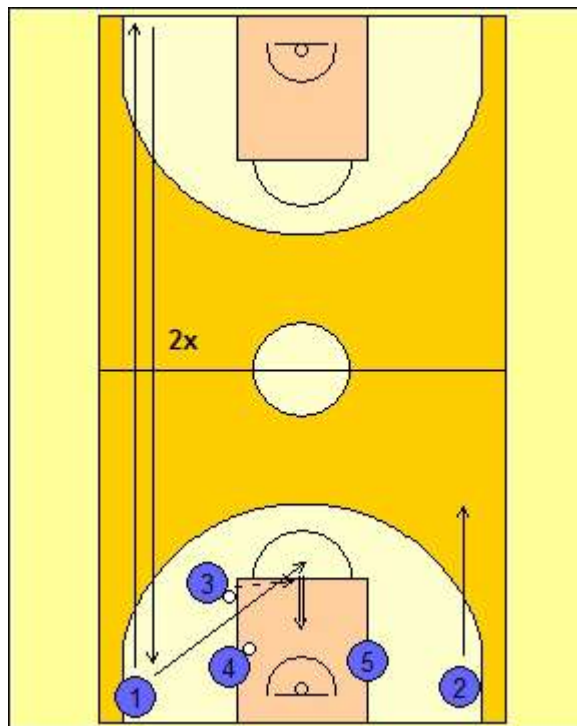


5 x 5 Freiwürfe

Spieler (optimal) 10	Spieler (min./max.) 4/12	Altersklasse U16	Bälle 2-4	Körbe 1-2
--------------------------------	------------------------------------	----------------------------	---------------------	---------------------

Übungsbeschreibung:

- 4-6 Spieler gehen mit 2 Bällen auf einen Korb. Der Drill kann an 2 Körben parallel durchgeführt werden.
- O1 beginnt den Drill mit einem doppelten Sprint „Baseline-Baseline“. Im Anschluss wirft er direkt seine ersten fünf Freiwürfe.
- Sobald O1 anfängt zu werfen beginnt der nächste Spieler (hier O2) mit dem doppelten Sprint „Baseline-Baseline“
- Der Drill wird nun mit allen weiteren Spielern durchgeführt, so dass zum Schluss jeder Spieler 5x5 Freiwürfe geworfen hat und 10 Bahnen gesprintet ist.



Variation

- 3-facher Sprint (Baseline – Baseline) oder so lange bis der vorherige Werfer tatsächlich fertig ist.

Lerneffekt/ Ziel der Übung

- Freiwurftraining unter Belastung

Organisation/ Bemerkungen:

- Durch direkte Belastung vor den Wüfen, kann das Werfen der Freiwürfe mit erhöhtem Puls – wie im Spiel – gut simuliert werden.
- Die Spieler sollen lernen sich in wenigen Sekunden zu sammeln, durchzuatmen und dann konzentriert die Freiwürfe zu werfen.

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				