

Werfen – präzise

Werfen gegen das Basketballbrett

2 gleichgroße Gruppen; Aufstellung in einer Reihen hintereinander;

Aufgabe ist es den Ball immer so mittels Kernwurf an das BB – brett zu werfen, dass der/die nächste diesen direkt aus der Luft fangen kann!

Nach dem Werfen Einbau eines zusätzlichen Laufweges um die Intensität zu erhöhen!
Bitte unbedingt beide Arme verwenden

Variation:

- der rückkommende Ball muss im Sprung gefangen werden
- Wettkampfvariante: welche Gruppe erzielt in 1 min mehr reguläre Kontakte hintereinander
- Gleiches Prozedere nur gegen eine Wand und Boden auf mit Schlagbewegung