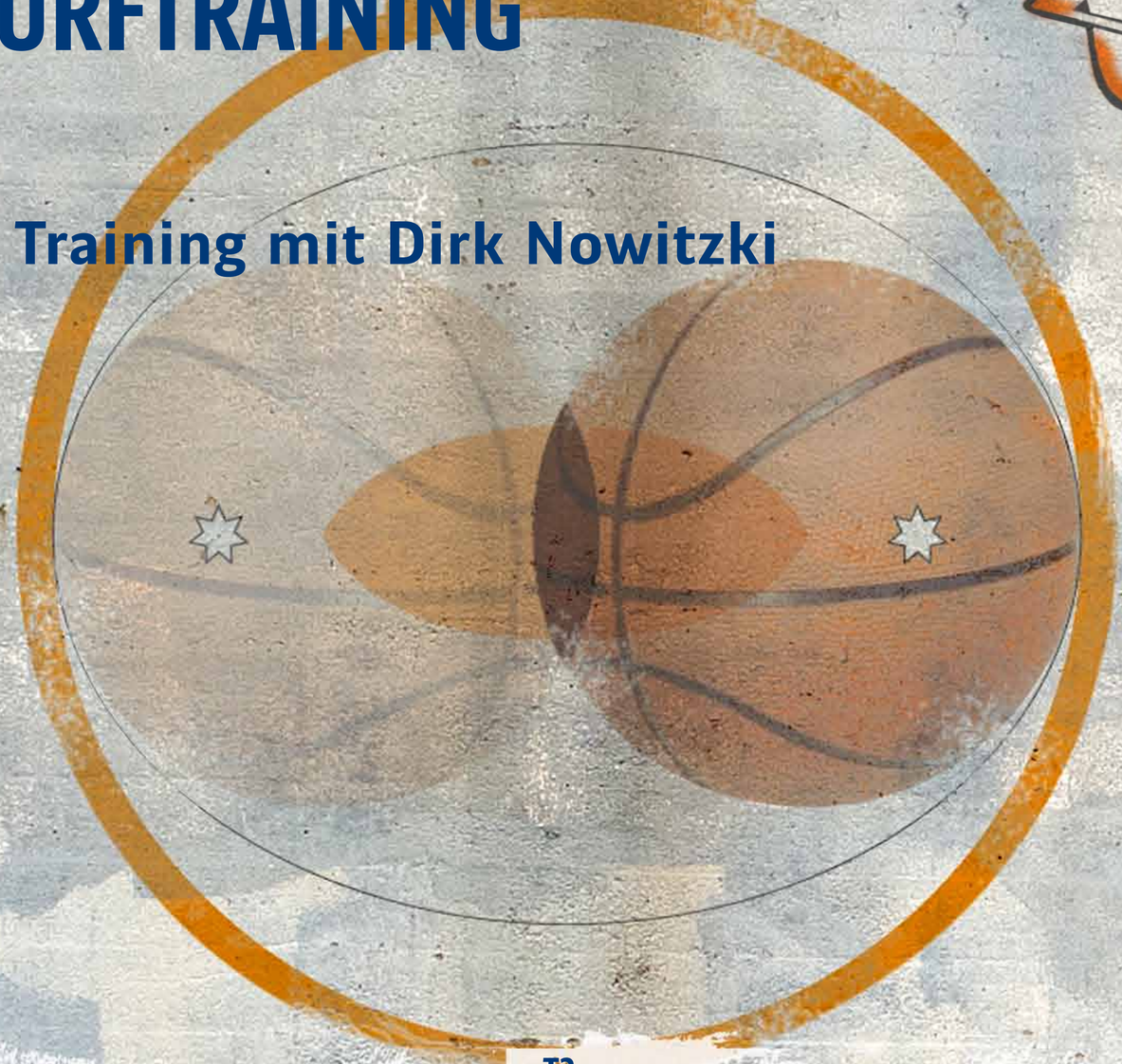
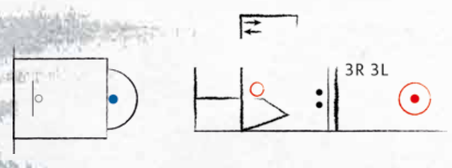
Teil 1

WURFTRAINING 41

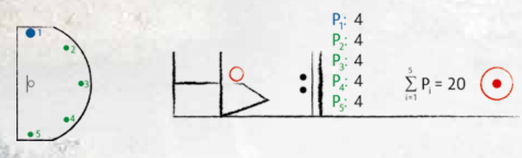
Ein Training mit Dirk Nowitzki



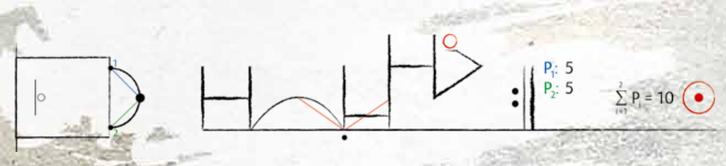
T0
Freiwürfe 3 rechte Hand 3 linke Hand



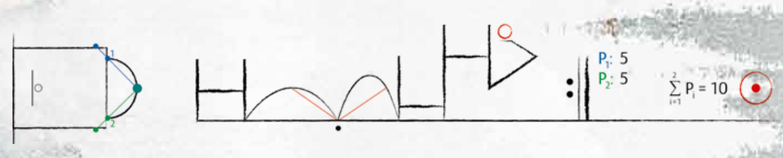
T1
Aufwärmrunde vor der Dreierlinie
fünf Positionen um den Korb



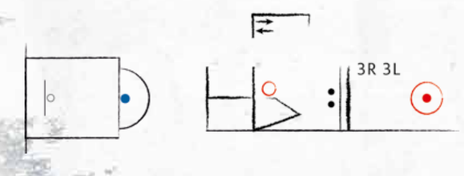
T2
Stemmschritt – Sprungwurf



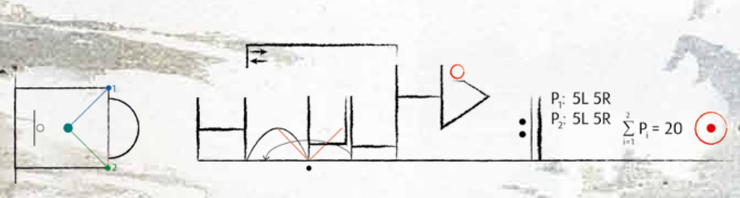
T3
Langer Schritt – Hasenhüpfer – Sprungwurf



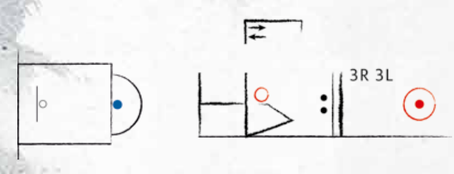
T0
Freiwürfe 3 rechte Hand 3 linke Hand



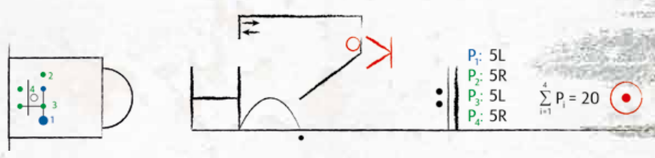
T4
Dreher über die Freiwurfecken



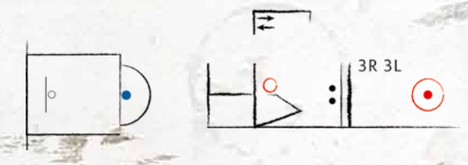
T0
Freiwürfe 3 rechte Hand 3 linke Hand



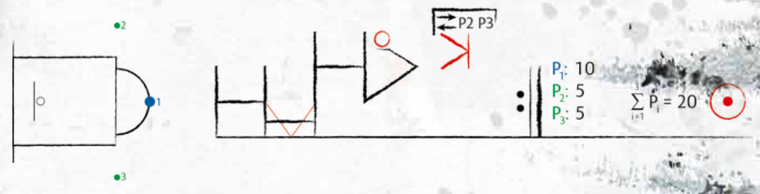
T5
Leiern unterm Korb



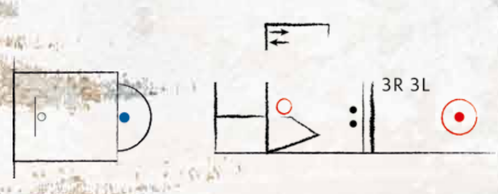
T0
Freiwürfe 3 rechte Hand 3 linke Hand



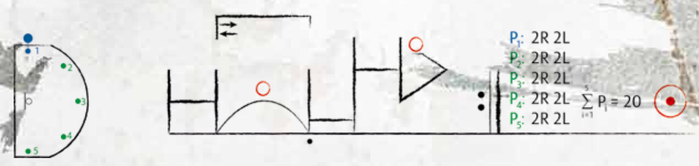
T6
Bouncer



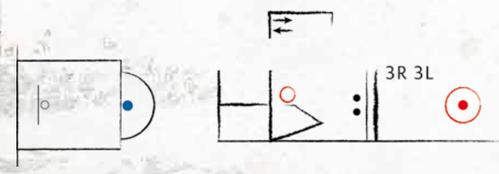
T0
Freiwürfe 3 rechte Hand 3 linke Hand



T7
Stemmschrittrunde



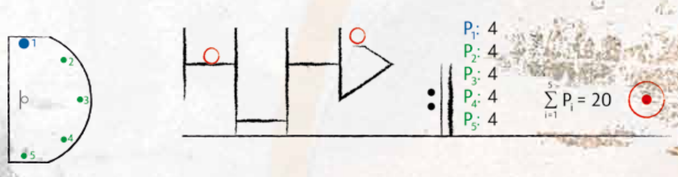
T0
Freiwürfe 3 rechte Hand 3 linke Hand



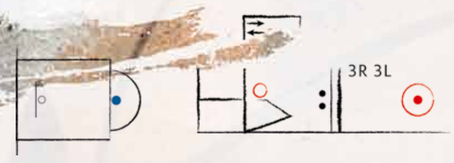
ING DiBa

Teil 2

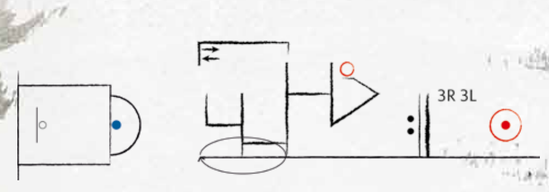
T8
Runde Hasenhüpfer (Eddie)



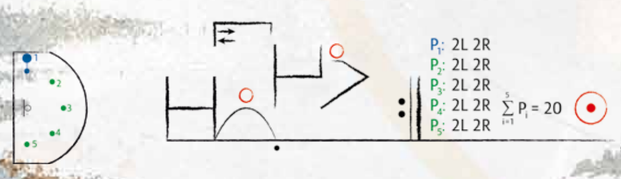
T0
Freiwürfe 3 rechte Hand 3 linke Hand



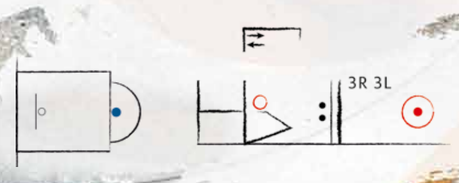
T9
Ripmove – Sprungwurf



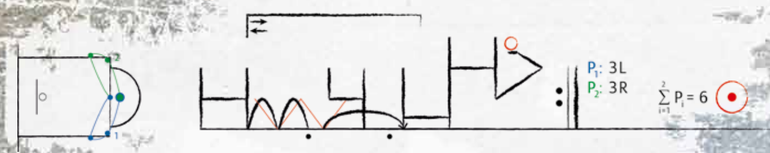
T10
Runde Runner



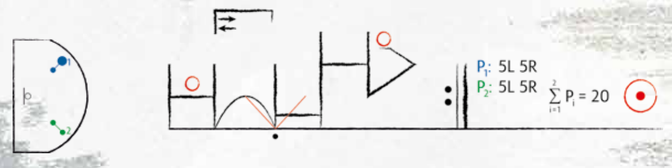
T0
Freiwürfe 3 rechte Hand 3 linke Hand



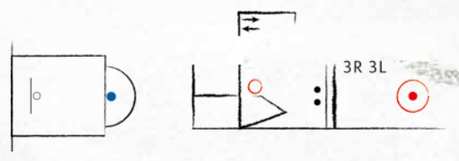
T11
MJ – Move über die Freiwurfecken mit Sprungwurf



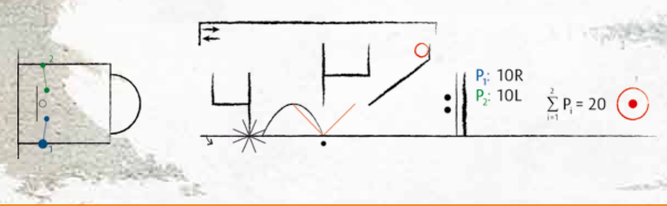
T12
Quickshots



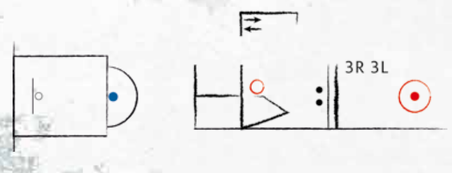
T0
Freiwürfe 3 rechte Hand 3 linke Hand



T13
Hookshots

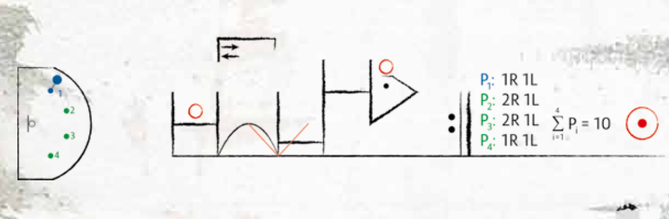


T0
Freiwürfe 3 rechte Hand 3 linke Hand

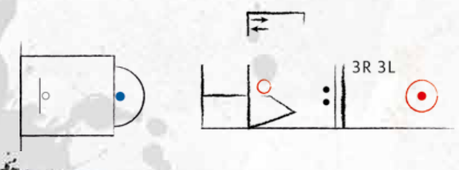


T14
Runde über Kopf Anspiel – Sprungwurf

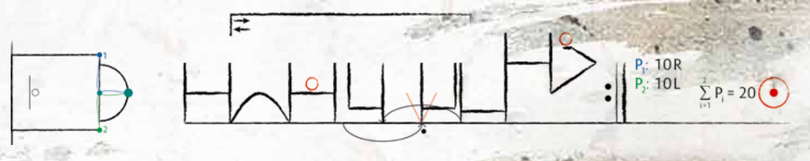
T15
Runde schwache Hand Quickshots



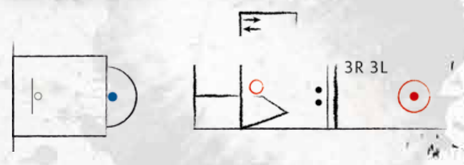
T0
Freiwürfe 3 rechte Hand 3 linke Hand



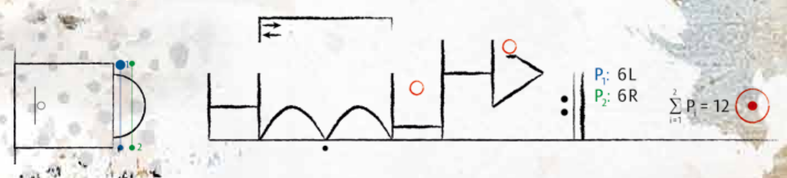
T16
Rückdreher über die Freiwurfecke



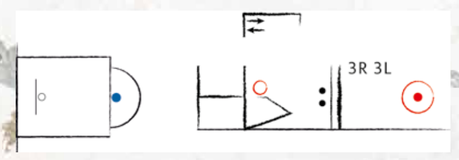
T0
Freiwürfe 3 rechte Hand 3 linke Hand



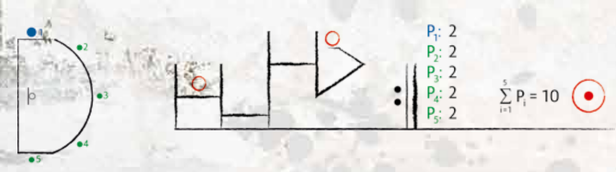
T17
Querlauf über die Freiwurflinie mit Sprungwurf



T0
Freiwürfe 3 rechte Hand 3 linke Hand



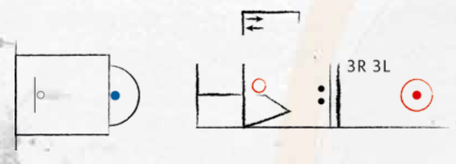
T18
Runde Dreier



ING DiBa

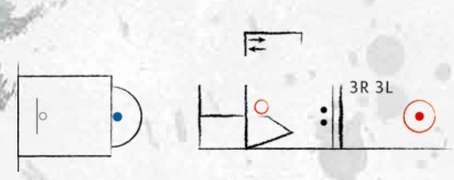
Teil 3

T0
Freiwürfe 3 rechte Hand 3 linke Hand



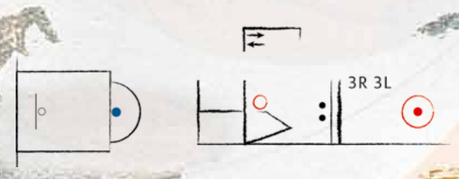
T19
Runde Dreier mit Stemmschritt

T0
Freiwürfe 3 rechte Hand 3 linke Hand

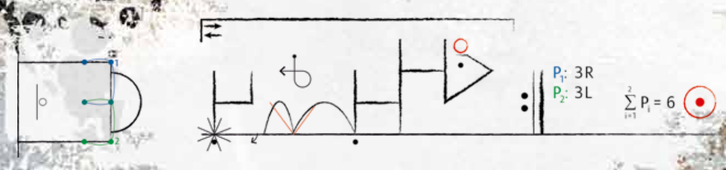


T20
Sprungwurf auf dem zweiten Schritt über die Freiwurfecken

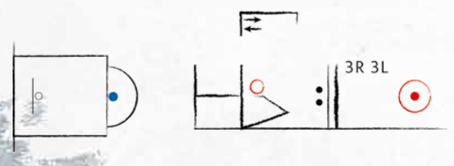
T0
Freiwürfe 3 rechte Hand 3 linke Hand



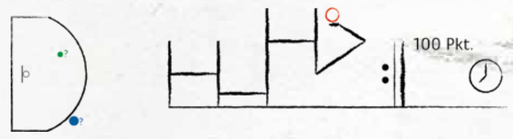
T21
Quadrat



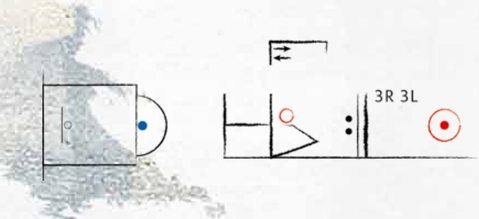
T0
Freiwürfe 3 rechte Hand 3 linke Hand



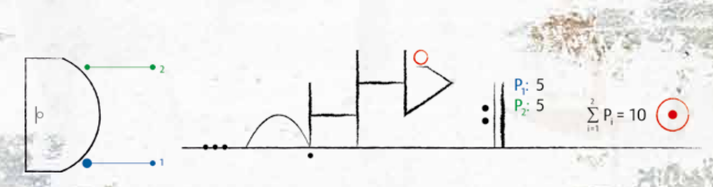
T22
Allein gegen die Uhr



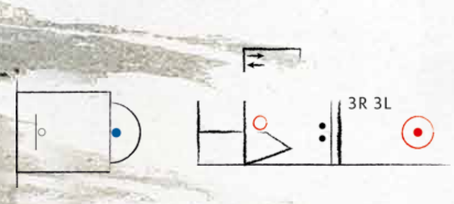
T0
Freiwürfe 3 rechte Hand 3 linke Hand



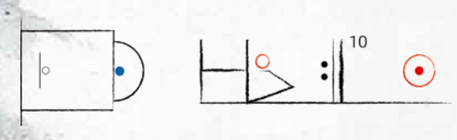
T23
Dreier mit Baseline Sprint



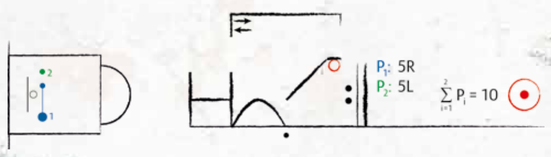
T0
Freiwürfe 3 rechte Hand 3 linke Hand



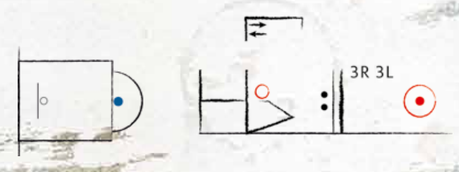
T24
10 Freiwürfe in Folge



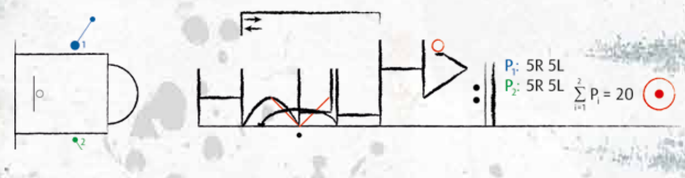
T25
Dunkings mit einem Schritt



T0
Freiwürfe 3 rechte Hand 3 linke Hand

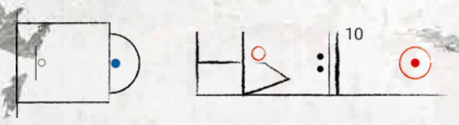


T26
Raus und rum

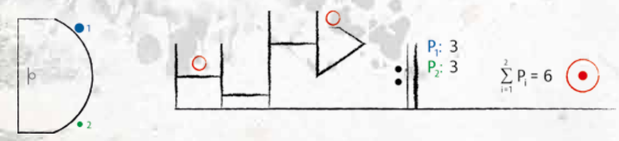


T0
Freiwürfe 3 rechte Hand 3 linke Hand

T24
10 Freiwürfe in Folge



T27
Baggerwürfe

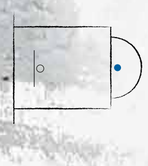


ING DiBa

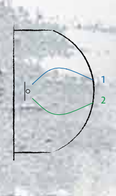
Legende

Vorzeichen:

Grundposition 3-Punkte-Linie
Der Startpunkt der Übung kann beliebig auf dem Feld festgelegt und später geändert werden. Die 3-Punkte-Linie dient als Orientierung.



Grundposition Freiwurflinie
Innerhalb des Raums, der von der 3-Punkte-Linie umschlossen wird, kann als weitere Orientierung die Freiwurflinie dienen.



Laufweg
Der Laufweg der Übung wird als blaue Linie dargestellt, auf der verschiedene Positionen mit Punkten markiert werden. Wiederholungen der Übung mit unterschiedlichen Laufwegen werden grün markiert und durchnummeriert.

Grundelemente:

Grundlinie
Die Grundlinie symbolisiert den Boden. Berührt ein Zeichen den Boden, so gibt es Bodenkontakt.

•••

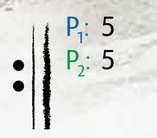
Auslassungspunkte
Die Auslassungspunkte markieren, dass eine beliebige Schrittfolge vorausgeht.

•

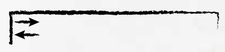
Links
Ein Punkt markiert, dass eine Übung mit dem linken Bein oder der linken Hand ausgeführt wird.

Treffer
Übung mit dem Ziel einer bestimmten Trefferzahl. Rote Zeichen signalisieren den Ball.

Zeit
Übung mit Zeitbegrenzung.



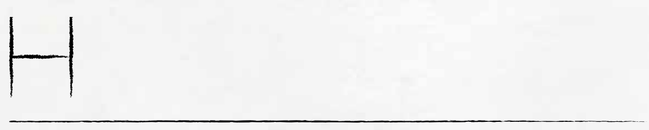
Wiederholung
Die komplette Übung wird wiederholt. Die Anzahl der Wiederholungen und deren Spiegelung wird pro Laufwegposition angegeben und die Summe berechnet.



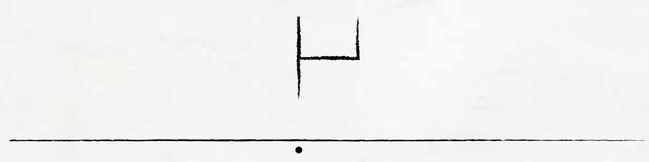
Spiegelung
Für Wiederholungen mit Angabe „R“ oder „L“ wird bei allen Zeichen unterhalb der Spiegelungsklammer rechts und links vertauscht.

Buchstaben:

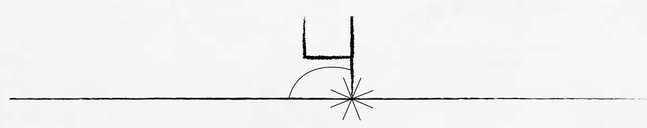
Parallelstopp
Zwei Füße haben Bodenkontakt in leicht breitbeiniger Stellung. Der Mittelstrich symbolisiert die Hüfte. Die Höhe der Hüfte ist variierbar.



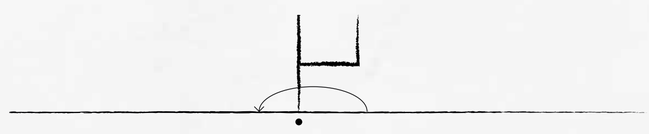
Beidbeinig abgesprungen
Spieler befindet sich in der Luft und hat keinen Bodenkontakt, abgesprungen mit beiden Beinen.



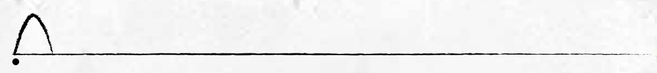
Einbeinig abgesprungen
Spieler befindet sich in der Luft und hat keinen Bodenkontakt, abgesprungen mit dem linken Bein.



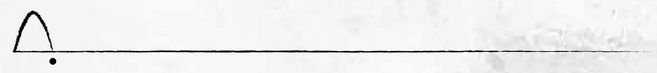
Sternschritt
Drehung um das Standbein mit dem Spielbein in Pfeilrichtung. Es sind mehrere Bodenkontakte möglich.



Drehung um Standbein
Drehung um das Standbein mit dem Spielbein in Pfeilrichtung mit einen Bodenkontakt.



Schritt rechtes Bein
Bodenkontakt rechtes Bein, Schrittlänge und Höhe für Sprung sind variierbar. Das vorhergegangene Zeichen gibt das Ausgangsbein des Schrittes an



Schritt linkes Bein
Bodenkontakt linkes Bein, Schrittlänge und Höhe für Sprung sind variierbar. Das vorhergegangene Zeichen gibt das Ausgangsbein des Schrittes an.

Innendrehung
Drehung des Körpers um 270 Grad.

Oberhandwurf
Einhandwurf, Fingerspitzen zeigen weg vom Korb. Die Sprunghöhe ist variierbar, hier aus dem Stand.

Unterhandwurf
Einhandwurf, Fingerspitzen zeigen zum Korb. Die Sprunghöhe ist variierbar, hier aus dem Stand.

Hookshot
Seitlicher Wurf mit gestrecktem Arm. Die Sprunghöhe ist variierbar, hier aus dem Stand.

Dunking
Ball von oben direkt in den Korb werfen.

Wurf mit Brett
Wurf mit Brettkontakt: Der Ball prallt vom Brett ab.

Dribbling
Der Ball prallt vom Boden ab.

Ballannahme
Der Ball wird zugespielt und vom Spieler angenommen. Die Höhe der Ballannahme ist variierbar.

ING DiBa