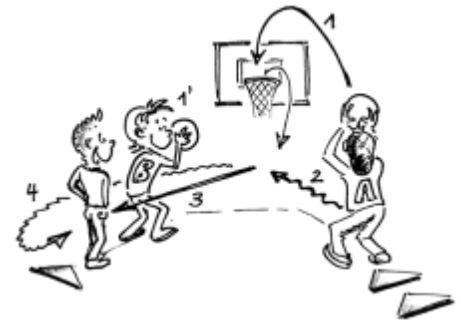


# Basketball: Wurffestival

**Aus verschiedenen Wurfpositionen den Korb treffen: Zusätzlich wird in dieser Übung vom Mitspieler der Rebound gefangen. Danach schliesst er sich der anderen Kolonne an.**

Zwei Kolonnen stellen sich in einem Winkel von 45 Grad auf, ein Ball pro Kolonne. A wirft auf den Korb, fängt den Rebound und wechselt die Kolonne. B wirft, sobald der Ball von A den Korb berührt hat usw.



## Variation

Dasselbe aus anderen Positionen: eine Kolonne entlang der Grundlinie, die andere an der Freiwurflinie; eine im 45°-Winkel, die andere an der Grundlinie; eine innerhalb des Trapezes, die andere ausserhalb usw.

Quelle: mobilepraxis 18/2006, Véronique Kein, Karin Hauser, Michel Chervet



Schweizerische Eidgenossenschaft  
Confédération suisse  
Confederazione Svizzera  
Confederaziun svizra

**Bundesamt für Sport BASPO**