

Wurfübungen leicht gemacht

Wir trainieren unser Ballgefühl.

Tim Köpple und
Christian Feneberg
Nürnberg Falcons BC
Basketball



Ihr braucht

Blatt Papier pro Person

Papierkorb

Platz für Partnerübung mit Zuwerfen

Stuhl pro Person

Beschreibung

Stellt zwei Stühle gegenüber (Abstand ca. eine Beinlänge) und setzt Euch zu zweit aufrecht hin. Die Füße stehen hüftbreit am Boden. Dann nehmt beide ein Blatt Papier und knüllt es zusammen.

Runde 1:

Werft Euch das Papierknäul selbst zu. Werft mit der rechten Hand über den Kopf nach links; fangt das Papierknäul mit der linken Hand. Dann werft mit der linken Hand über den Kopf nach rechts und fangt mit links. So geht es ein paar Mal hin und her, bis ihr das Papier einige Male sicher gefangen habt.

Runde 2:

Dreht Euch zueinander und schaut Euch an. Jetzt werft Euch gleichzeitig Eure Papierknäule zu – fangt sie auf – werft sie Euch wieder zu. Auch das wiederholt Ihr ein paar Mal, bis Ihr sicher seid.

- ▶ Weiter geht's auf der nächsten Seite.

Runde 3:

Stellt einen Papierkorb in beliebigem Abstand vor Euch auf, zielt mit Euren Papierknäulen auf den Korb und werft sie hinein. Probiert es nochmal, wenn Ihr nicht getroffen habt.

Diese Übung könnt Ihr auch in einer Gruppe machen:
bildet einen Kreis und stellt den Papierkorb in die Mitte.

Varianten • Führt alle Übungen im Stehen aus.

- Stellt Euch hin, die Beine hüftbreit auseinander.
Hebt ein Bein an und werft das Papierknäuel unter dem Bein mit einer Hand durch und fangt es mit der anderen wieder auf.