

Basketball

Nummernpassen

- 1 Basketball

Verteidigen

- 1 Basketball
- Mittelkreis

Ball fangen

- 1 Basketball
- 1 kleiner Kasten

Geübte Spieler sollten mit dem Ball dribbelnd auf den Fänger zulaufen, wobei sie sich mit dem Ball in der Hand nur noch drei Schritte vorwärtsbewegen dürfen.

Sternschritt

- 1 Basketball

Bereits hier können Reifen als Markierung für den fest stehenden Fuß dienen.

Sternschritt in Aktion

- 1 Basketball
- 1 Reifen

Wenn möglich, sollten Fahrradreifen verwendet werden, da sie nicht so schnell wegrutschen, wenn man auf den Rand tritt.

Nach einiger Übungszeit kann ein Teil der Gruppe die Bälle zur Seite legen und dann als Gegenspieler die Übung begleiten.

Bälle sammeln

- 1 Basketball je Kind
- 8 Hütchen
- 8 Tischtennisbälle
- 8 Tennisbälle

Dribbelmix

- 1 Basketball
- verschiedene andere Bälle

Geübte Spieler können versuchen, während des Dribbelns langsam vorwärts- oder rückwärtszulaufen. Leistungsschwächere Schüler beginnen mit einem Ball und nehmen erst später weitere hinzu.

Korbwurf

- 1 Basketball je Kind
- 1 Basketballkorb

Verschiedene Positionen

- 1 Basketball je Kind
- 1 Basketballkorb
- 7 Teppichfliesen

Bälle erobern

- 1 Basketball je Kind

Drei gegen Drei

- 1 Basketball
- 1 Basketballkorb
- 3 Leibchen

Korbleger

- 1 Paar Ringe
- 1 Basketball
- 1 Basketballkorb

Ringe herunterlassen und in erreichbarer Höhe hängen lassen. Mit Kreppband kann eine Linie aufgeklebt werden, ab der die drei Schritte zu gehen sind.

Passen

- 1 Basketball
- 1 Hallenwand

Mit Malerkrepp können Markierungen an der Wand angebracht werden, die von geübten Kindern getroffen werden sollen.

Variation: Pässe mit einem Partner an der Übungsstation durchführen.



Nummernpassen

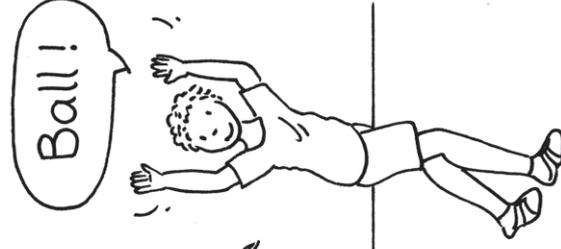
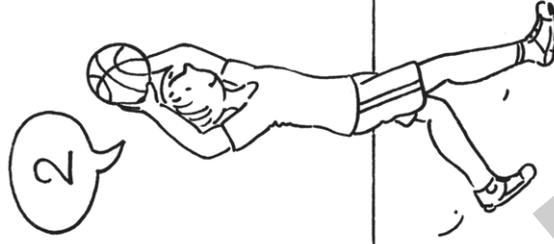
Name: _____



Du brauchst:



- 1 Basketball



Jeder bekommt eine andere Nummer. Die Nummern gehen von 1 bis zur Anzahl der Mitspieler.

Wenn du den Ball hast, darfst du nur drei Schritte machen. Rufe dann die Nummer eines Mitspielers. Wenn er mit „Ball“ antwortet, wirf den Ball zu ihm. Möchte er den Ball nicht annehmen, verschränkt er die Arme. Das ist aber nur zweimal erlaubt. Dann musst du eine andere Nummer rufen.

zur Vollversion



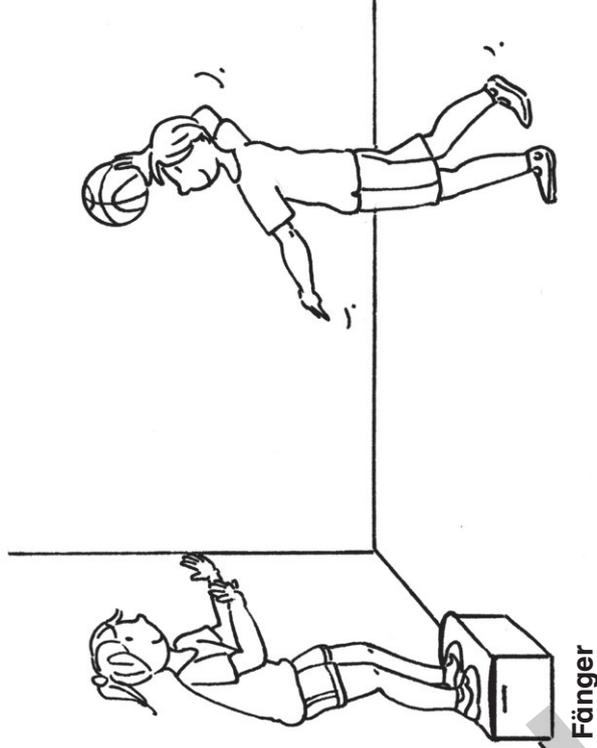
Ball fangen

Name: _____



Du brauchst:

- 1 Basketball 
- 1 kleinen Kasten 



Bildet zwei Teams und bestimmt einen Fänger.

Wirf dem Fänger den Ball zu. Fängt er ihn, gibt es einen Punkt für dein Team.
Dann ist ein Spieler des anderen Teams an der Reihe.

zur Vollversion



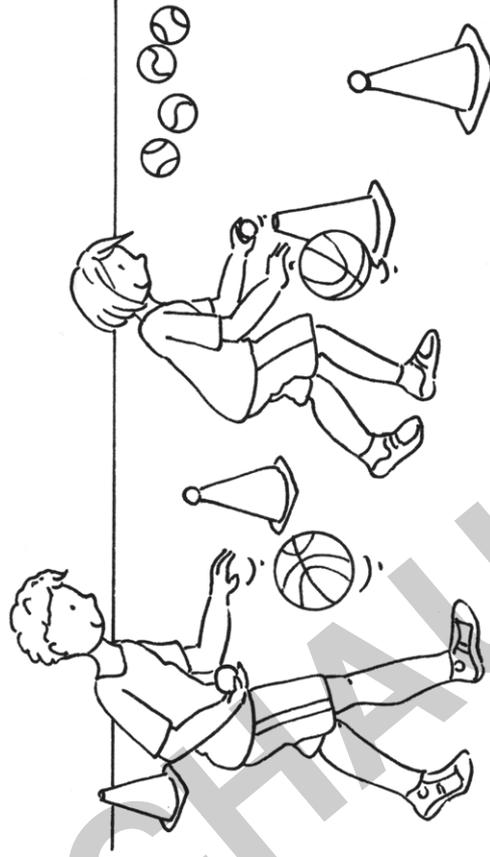
Bälle sammeln

Name: _____



Du brauchst:

- 1 Basketball  je Kind
- 8 Hütchen     
- 8 Tischtennisbälle        
- 8 Tennisbälle        



Verteilt die Tischtennisbälle auf den Hütchen.
Legt die Tennisbälle an den Rand.

Dribble die ganze Zeit einen Basketball.
Hole mit der freien Hand einen Tischtennisball von einem Hütchen. Tausche den Tischtennisball am Rand gegen einen Tennisball. Lege den Tennisball auf das freie Hütchen. Tausche weitere Tischtennisbälle gegen Tennisbälle und umgekehrt.



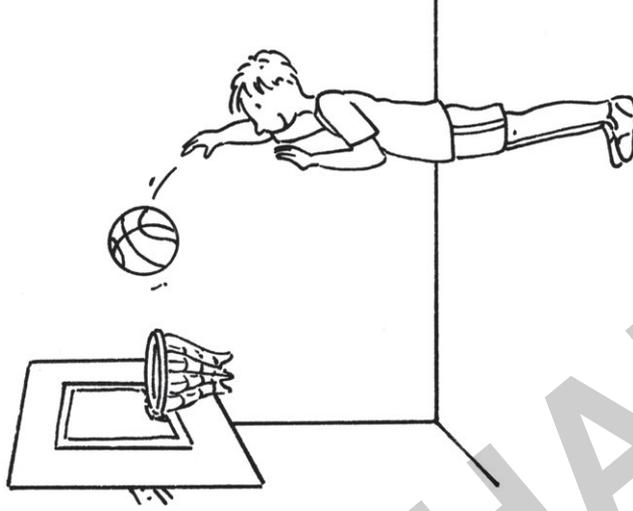
Korbwurf

Name: _____



Du brauchst:

- 1 Basketball  je Kind
- 1 Basketballkorb 



Stellt euch nebeneinander vor den Korb. Werft der Reihe nach.
Versuche, den Basketballkorb zu treffen. Gehe einen Schritt nach hinten, wenn du es schaffst. Triffst du nicht, musst du bis zur Mittellinie und zurückdribbeln und an die gleiche Stelle zurück.

zur Vollversion