

Basketball in der Schule – Wurf: Durch die Mitte zur Markierung

In dieser Übung geht es um eine erste Anwendungsstufe für den Wurf. Sie kann auch zu einem Wettbewerb ausgebaut werden, was den Spassfaktor noch erhöht.

Alle SuS haben einen Ball, dribbeln durch den Mittelkreis, machen einen Sprungstopp bei einer freien Markierung (in der Grundposition für den Wurf landen), werfen auf den Korb, holen den Ball selber und dribbeln wieder durch den Mittelkreis. Die Lehrperson gibt einen Fokus vor (Grundposition, Führhand 5 Finger zur Decke; Wurfhand 5 Finger zum Boden; Rückwärtsdrall; hoher Bogen).



Klicken zum Vergrössern.

Quelle: Daniel Frey, Chef Ausbildung Swiss Basketball und J+S; Oliver Berger, Experte J+S und Sportlehrer



Schweizerische Eidgenossenschaft
Confédération suisse
Confederazione Svizzera
Confederaziun svizra

Bundesamt für Sport BASPO