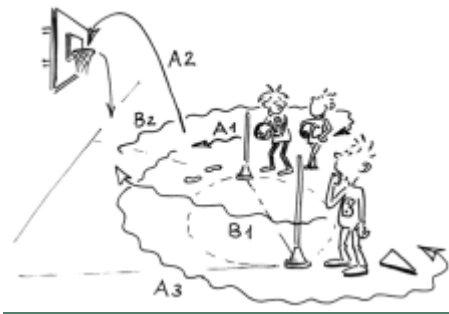


Basketball: Zwei Takte und eine Bewegung

In dieser Übung wird der Wurf aus dem Lauf trainiert und somit der Korbleger intensiv geübt. Die Mitspieler holen den Rebound und schliessen sich mit dem Ball hinten an die Kolonne an.



Zwei Kolonnen stellen sich in einem Winkel von 45 Grad auf. Die Spieler der rechten Kolonne dribbeln und machen einen Korbleger, ohne die Schrittregel zu verletzen. Die Spieler der linken Kolonne machen einen Rebound und wechseln die Kolonne. Am Anfang zur Vereinfachung mit einem Dribbling vor den zwei Schritten (in diesem Fall Distanz reduzieren). Auch von links.

Variationen

einfacher

- Die Lehrperson hält dem Schüler den Ball hin; der Schüler packt ihn unmittelbar bevor er zum Absprung auf dem linken Bein ansetzt.
- Die Lehrperson geht einen Schritt zurück, der Schüler packt den Ball und führt die Schrittfolge «rechts-links-Wurf» aus.

schwieriger

A gibt seinen Pass an B, welcher den Ball sofort zurückspielt («give and go»). A macht einen Korbleger, ohne zu dribbeln.



Schweizerische Eidgenossenschaft
Confédération suisse
Confederazione Svizzera
Confederaziun svizra

Bundesamt für Sport BASPO