

# Basketball in der Schule – Dribbling: Ballhandling

Die Kinder entwickeln mit dieser Übung ein Gespür für den Ball und fördern das Ballgefühl.

Die SuS im Schwarm, die LP zeigt vor, alle machen mit:

- Umföhrbewegungen um Kopf/Bauch/Beine.
- Hochwerfen und fangen: beidhändig, einhändig, Zusatzaufgaben, Förderung der Lateralität durch Überkreuzbewegungen.
- Dribblings: Ball begleiten, nicht schlagen; Blick vom Ball lösen (Zahlen zeigen).



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**