

Basketball in der Schule – Dribbling: Tannenbaum-Fangis

Auch in dieser Wettkampfform wird die Dribblingtechnik intensiv geübt. Der Blick ist permanent vom Ball gelöst.

Alle SuS haben einen Ball und müssen immer dribbeln. 2–4 fixe Fänger werden bestimmt und mit Spielband markiert. Wer vom Fänger berührt wird, wird zur Tanne (breit stehen, Ball über den Kopf halten). Eine Tanne kann erlöst werden, indem ein Ball zwischen den Beinen hindurch gedribbelt wird.



Klicken zum Vergrössern.

Variationen

- Feldgrösse variieren
- Hand vorgeben
- Fängeranzahl ändern
- Erlösungsart: unter Beinen der «Tanne» durchkriechen

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