

Basketball in der Schule – Dribbling: Sternschritt-Fangis

Stoppen und Starten sowie der Sternschritt stehen in dieser spielerischen Übung im Zentrum.

Alle SuS haben einen Ball, ausser zwei bis vier Fänger. Wer von einem Fänger berührt wird, muss den Ball abgeben und übernimmt die Rolle des Fängers. Hält ein verfolgter Spieler den Ball mit beiden Händen fest und beginnt korrekte Sternschritte auszuüben, dann muss der Fänger auf einen anderen Spieler losgehen.

Es kann lediglich ein Fänger so abgewimmelt werden. Die Doppel-Regel wird für dieses Spiel ausser Kraft gesetzt.



Klicken zum Vergrössern.

Variationen

- Hand vorgeben
- Feldgrösse variieren
- Fängerzahl verändern

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