

Basketball: Dribbel-Herausforderung

Während des Dribbelns wird in dieser Übung ein kontrolliertes Risiko eingegangen. Dabei soll das Knie eines ebenfalls dribbelnden Mitschülers berührt werden.



Freies Dribbeln. Auf ein Signal hin versuchen die Schüler mit der freien Hand das Knie der am nächsten stehenden Spielerin zu berühren, ohne mit Dribbeln aufzuhören. Beim nächsten Signal auseinander gehen und wieder frei dribbeln, auch mit der «schwachen» Hand.

Variation

Spiel in Ligen. Drei Spielfelder. Alle beginnen in der Mitte und dribbeln. Gelingt es einer Spielerin, dass eine Gegnerin ihren Ball verliert, steigt sie eine Liga auf. Verliert sie selbst die Herrschaft über ihren Ball, steigt sie ab.

Bemerkung: Oberkörper aufrecht halten, sonst stossen die Köpfe aneinander!



Schweizerische Eidgenossenschaft
Confédération suisse
Confederazione Svizzera
Confederaziun svizra

Bundesamt für Sport BASPO