Basketball in der Schule – Wurf: Der durchsichtige Ball

Mit dieser einfachen Wurf-Variation kann die korrekte Wurftechnik eingeführt werden.

Alle SuS haben einen unsichtbaren Ball (also keinen) und dribbeln frei durch die Halle. Auf das Signal der LP müssen sie in die Grundposition für den Wurf gehen und erst auf ein weiteres Signal den Ball werfen und in der Endposition verharren. Auf erneutes Signal beginnt die Übung von vorne.

Klicken zum Vergrössern.

Variantes

- SuS korrigieren sich selber oder gegenseitig
- Mit einem echten Ball arbeiten

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