

Basketball in der Schule – Dribbling: Bienenschwarm

Die SuS erlernen das Stoppen und Starten. Gleichzeitig dient diese Übung als Vorbereitung auf die Wurfposition (korrekte Position als Voraussetzung für einen guten Wurf).

Alle SuS dribbeln frei durch die Halle. Auf Signal der LP führen alle einen Basketballstopp aus.



Klicken zum Vergrössern.

Variationen

- Signal akustisch oder visuell
- Nach dem Stopp Sternschritt ausführen und dabei den Ball schützen (Hosentasche)
- Start mit der Hand, die von der LP vorgegeben wird
- Mit dem Stopp direkt in der Grundposition für den Wurf verharren

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