Basketball in der Schule – Dribbling: Dribbelstafette

Diese kleinen Wettbewerbe fördern den Spass und verbessern gleichzeitig die Dribbel-Fähigkeiten der SuS.

Idealerweise 2er und 3er-Gruppen bilden. Geradeaus oder im Slalom um Malstäbe dribbeln. Auf der gegenüberliegenden Seite der Halle die Wand berühren.

Klicken zum Vergrössern.

Variationen

- Hand vorgeben
- Rückwärts oder seitwärts
- Hopserhüpfend oder auf einem Bein hüpfend
- Je zwei gleichzeitig sich an den Händen haltend
- Zusatzaufgaben einbauen: Slalom, Tennisball von einem kleinen Hütchen auf ein anderes legen, etc.

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