Basketball in der Schule – Wurf: Knock-Out-Spiel

Dieses Spiel in Wettkampf-Form gibt den SuS Gelegenheit die Wurftechnik anzuwenden.

Die SuS werden in Gruppen eingeteilt (4er- bis 5er). Jede Gruppe spielt mit zwei Bällen an einem eigenen Korb. Der erste Wurf muss von der Markierung geworfen werden, anschliessend darf man beliebig nahe zum Korb gehen.

Man muss werfen bis zum Treffer und dann den Ball der vordersten Person ohne Ball zupassen. Sind nur noch zwei Spieler vorhanden, muss der Ball selber zurückgenommen werden.

Wer überholt wird (der hintere Spieler trifft vor dem vorderen Spieler), muss eine Zusatzaufgabe erfüllen und anschliessend dort wieder mitmachen, wo es am wenigsten Leute hat. Sieht die LP, dass jemand beidhändig wirft, so muss diese Person ebenfalls eine Zusatzaufgabe erfüllen.

Klicken zum Vergrössern.

Zusatzaufgabe: Der LP einen perfekten Wurf vorzeigen, eine Wurfübung ausführen, zwei Breiten rennen, Kräftigungsaufgaben machen, 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