

Korbball – Passen und Dribbling: Zweierlei

In diesen Übungen wird die individuelle Geschicklichkeit im Umgang mit dem Ball zu zweit geschult.

Zu zweit. Beide Spieler haben einen Ball und stehen sich gegenüber.

1. A spielt mit einem Bodenpass zu B, B spielt einen geraden Pass zu A. **Schwieriger:** Der Bodenpass muss via Reifen erfolgen oder auf einer Langbank stehend.
2. Dito, aber nach jedem Pass wird gewechselt.
3. Auf einem Bein stehend den Ball zuerst um das Standbein, dann um das angehobene Bein führen und zu B passen.
4. A prellt einen Rhythmus vor. B versucht ihm nachzuprellen.
5. A passt zu B und prellt während dem Passen ununterbrochen einen zweiten Ball. A muss den Ball also einhändig fangen und passen.
6. A und B spielen sich gerade Pässe und passen sich gleichzeitig einen Ball mit den Füßen zu.
7. A spielt sich den Ball mit beiden Händen senkrecht hoch. Sobald der Ball die Hände verlassen hat, spielt ihm B einen geraden Pass zu. A fängt diesen, spielt ihn zurück und fängt seinen eigenen Ball wieder auf. **Schwieriger:** Ohne Unterbruch einander ein paarmal zuspielen. **Noch schwieriger:** Beide werfen Ball in die Höhe und der dritte Ball wird hin und her gespielt.



Material: Bälle, Reifen, Langbänke

Quelle: Saskia Zubler, Sportlehrerin und J+S-Expertin Korbball



Schweizerische Eidgenossenschaft
Confédération suisse
Confederazione Svizzera
Confederaziun svizra

Bundesamt für Sport BASPO