

## Basketball: Spezialslalom

**In dieser Übung dribbeln zwei Teams gegeneinander durch einen Hindernisparcours. Welches Team ist schneller?**

Vier- bis sechsköpfige Teams, aufgeteilt in zwei Kolonnen, die sich vis-à-vis in der Nähe der Körbe aufstellen. Slalom um vier Malstäbe herum, dribbelnd über eine Bank laufen, eine Matte umkreisen, Korbwurf und Pass an die Nächste, die den Parcours in umgekehrter Reihenfolge durchläuft. Drei Durchgänge pro Läuferin.



Quelle: mobilepraxis 18/2006, Véronique Kein, Karin Hauser, Michel Chervet



Schweizerische Eidgenossenschaft  
Confédération suisse  
Confederazione Svizzera  
Confederaziun svizra

**Bundesamt für Sport BASPO**