

# Zielgerichtet vorbereitet – Aufwärmen mit Ball: Brettball

Mit Basketball-Elementen lassen sich in diesem Aufwärm-Spiel Punkte skoren. Pässe werden via Brett gespielt.

Zwei Teams gegeneinander. Mit dem Ball sind drei Schritte erlaubt, prellen ist untersagt.

Einen Punkt gibt es, wenn der Ball via Basketballbrett einer Mitspielerin zugespielt werden kann.

5	7	9	11	13	15	17	19	21	23
---	---	---	----	----	----	----	----	----	----



## Variation

- Ballbesitzwechsel wenn der Ball zu Boden fällt.

**Material:** Basketballbrett

## Welche Übung für wen?

Grundsätzlich ist fast jede Einlaufform auf jeder Stufe einsetzbar. Der Altersbalken (siehe Bild) weist darauf hin, welche Übung in welchem Alter am geeignetsten ist. Je dunkler die Farbe, desto besser eignet sie sich für das entsprechende Alterssegment.

5	7	9	11	13	15	17	19	21	23
---	---	---	----	----	----	----	----	----	----

Quelle: Andreas Weber, J+S-Fachleiter Leichtathletik, Nicola Gentsch, J+S-Experte Leichtathletik



Schweizerische Eidgenossenschaft  
Confédération suisse  
Confederazione Svizzera  
Confederaziun svizra

**Bundesamt für Sport BASPO**