

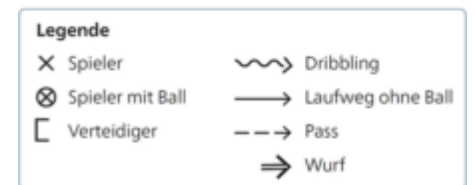
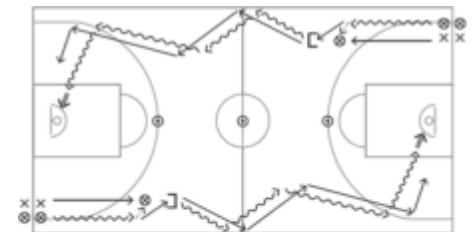
Basketball in der Schule – Verteidigung: Dreiviertel 1 gegen 1

In der Bewegung richtig verteidigen: Diese Übung kann in der letzten Phase zu einem Wettkampf ausgebaut werden.

Das Feld wird längs halbiert. Wer voraus geht, übergibt zirka auf Höhe der Freiwurflinie den Ball und wird Verteidiger. Auf ausreichenden Abstand zwischen den Gruppen muss grossen Wert gelegt werden.

1. 50 % bis zur Dreipunktlinie, Check und Spiel 1 gegen 1
2. 75 % von Anfang an (wer den Ball wegnehmen kann, gibt ihn wieder zurück)
3. 100 % von Anfang an (wer den Ball wegnehmen kann, gibt ihn wieder zurück)

Die Ballübergabe nach einem Viertel der Distanz verhindert Zusammenstösse mit den SuS auf der anderen Seite.



Klicken zum Vergrössern.

Variationen

- Ballübergabe erst bei der Mittellinie machen
- Maximale Anzahl Dribblings vorgeben
- Umlaufsinn wechseln
- Quer auf Seitenkörbe spielen

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