

Basketball: Ball im Reifen

Richtungs- und Rhythmuswechsel werden in dieser Übung trainiert. Eine Angreiferin versucht gegen eine Verteidigerin den Ball in einen Reifen zu legen.

Zwei Reifen in etwa sechs Meter Abstand hinlegen. Die Angreiferin, welche sich mittels Dribbling fortbewegt, versucht ihren Ball in einen der Reifen zu legen. Die Verteidigerin versucht sie durch schnelle Beinbewegungen (Verteidigungsposition) daran zu hindern. Rollenwechsel nach zwei Minuten. Wenn die Verteidigerin in Ballbesitz gelangt, legt sie den Ball auf den Boden und erhält einen Punkt.



Bemerkung: Die Verteidigerin nimmt eine tiefe Verteidigungsstellung ein und kreuzt die Beine nicht (Gleitschritte).

Material: Reifen, Basketball

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



Schweizerische Eidgenossenschaft
Confédération suisse
Confederazione Svizzera
Confederaziun svizra

Office fédéral du sport OFSPO