

Basketball: Die nächste Nummer

Sich in einer bestimmten Reihenfolge Pässe zuzuspielen ist Inhalt dieser Übung. Dabei können sich die Schüler beliebig im Spielfeld bewegen.

Gruppen aus vier bis sechs Spielern bilden und durchnummerieren, jede Gruppe auf einem kleinen Spielfeld. Die Schüler laufen kreuz und quer und spielen sich in der Reihenfolge ihrer Nummern Pässe zu.



Nach jedem Pass läuft derjenige, der ihn abgegeben hat um einen der beiden Markierkegel an der Seite herum. Auf ein Signal werden die Pässe in der Gegenrichtung gespielt. Bei Doppelpfiff muss der Ball einmal die Runde machen. Der letzte Spieler schliesst mit einem Korbwurf ab. Welche Mannschaft erzielt zuerst den Punkt?

Variation

Dasselbe, aber alle Gruppen gleichzeitig in der ganzen Halle.

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



Schweizerische Eidgenossenschaft
Confédération suisse
Confederazione Svizzera
Confederaziun svizra

Bundesamt für Sport BASPO