

Aufwärmen: Brettball

Ein Ball muss immer über das Basketballbrett zum Mitspieler gepasst werden. In dieser Übung darf der Ball nicht geprellt werden. Eine intensive Aufwärmübung vor Ballspielen.

Zwei Teams gegeneinander. Mit dem (Hand-)Ball sind drei Schritte erlaubt, Prellen ist untersagt. Ein Punkt wird erzielt, wenn einer Mitspieler*in der Ball via Basketballbrett zugespielt werden kann. Mögliche Regel: Wenn der Ball zu Boden fällt, gibt es Ballbesitzwechsel.

Variation

Boden-Wand-Ball. Punkt wird erzielt, wenn der Ball via Boden an die gegnerische Wand gespielt wird, ohne dass ein Gegner anschliessend den Ball fangen kann und er zu Boden fällt (Boden-Wand-Boden = Punkt).

Material: Ball

Bemerkung: Vor koordinativ anspruchsvollen Tätigkeiten (z. B. alle Spiele) aber auch vor extremen Bewegungsmustern (Würfe) oder intensiven Belastungen (Sprünge) ist ein gutes Aufwärmen besonders notwendig. Zu Beginn eines Trainings oder einer Lektion steht also immer das (spielerische) Einlaufen.



Schweizerische Eidgenossenschaft
Confédération suisse
Confederazione Svizzera
Confederaziun svizra

Bundesamt für Sport BASPO