

# Zielgerichtet vorbereitet – Koordination: Ball prellen

Auf verschiedene Arten mit dem Basketball prellen: In dieser Übung variieren die Kinder und Jugendlichen die Handhabung mit dem Ball.

5 7 9 11 13 15 17 19 21 23



- Den Ball stehend einmal um den ganzen Körper prellen (beidbeinig oder einbeinig stehen)
- Während dem Prellen auf den Boden sitzen und wieder aufstehen.
- Zwischen den Beinen durch prellen.
- Sitzend prellen und dabei ein Bein unten durchführen.
- NBA-Prellen: In Grätschstellung einen Ball fortlaufen zwischen den Beinen prellen, mit andauerndem Wechsel der Prellhand und der Richtung (von vor den Beinen, von hinter den Beinen etc.) Also links von vorne, rechts von hinten, links von hinten, rechts von vorne, etc.

**Material:** Basketbälle

## Welche Übung für wen?

5 7 9 11 13 15 17 19 21 23

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.

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**