

Lektion Ballpass Herbstkurs 35+/55+

Übung 1: Warmup

Jeder Teilnehmer hat einen Basketball

Prellen an Ort mit Handwechsel, Bein anheben und unter Oberschenkel prellen, abwechseln

Ball mit beiden, gestreckten Armen vor dem Oberkörper rechts/links wippen, das gleiche überkopf

Ball mit beiden, gestreckten Armen über Kopf anschliessend nach vorne beugen und zurück

Ball am Boden durch die Beine eine acht machen, Richtung wechseln

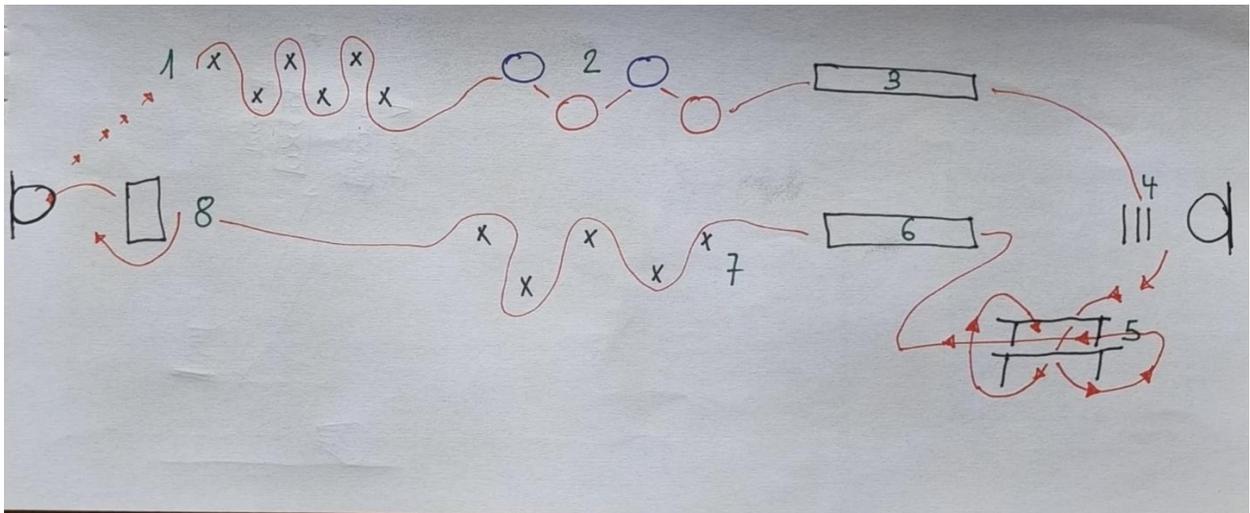
Ball mit den Händen um den Rumpf, Kopf, Oberschenkel führen

Prellen im sitzen mit angehobenen Beinen



Übung 2: Prellparcour

1. Slalom vorwärts
2. Blauer Reif, Ball im Reif prellen um den Reif gehen, roter Reif, im Reif stehen um den Reif prellen
3. Ball auf Langbank prellen
4. Korbwurf 2, 3, 4 Meter je ein Versuch (Körbe zählen)
5. Durch Barren prellen
6. Auf Langbank laufen am Boden prellen
7. Slalom, mit der schwächeren Hand (Variante evtl. Rückwärts)
8. Doppelpass mit 1, 1 Korwurf vor Hinderniss (Schwedenkasten), Ball fangen und zurück zu 1 werfen = Start

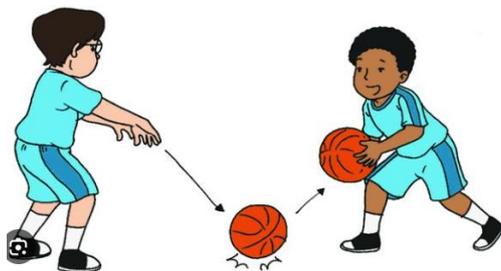
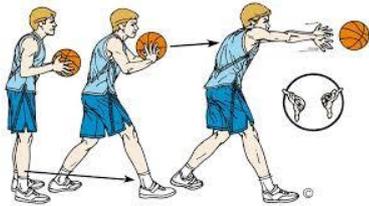


Übung 3: Der Pass

2 Teilnehmer stehen sich mit einem Basketball gegenüber und werfen sich diesen zu

Direkt oder indirekt über den Boden (Markierung mit Ring). Die Distanz kann angepasst und variiert werden. Bei sehr kurzer Distanz kann auch beidhändig gepasst werden

Bei langen Pässen auf Standbein und Körperposition achten



Übung 3.1: Der Pass mit der Wand

An der Wand hat es verschieden grosse Markierungen. Der Teilnehmer wirft den Ball gegen eine Markierung an der Wand und fängt den Ball ohne das dieser zu Boden geht, versucht jedes der vorhandenen Ziele zu treffen und den Ball zu fangen. Mit den Distanzen zur Wand variieren.

Mit dem Pass an die wand kann man auch alleine den Doppelpass Üben



Mögliche Ziele:

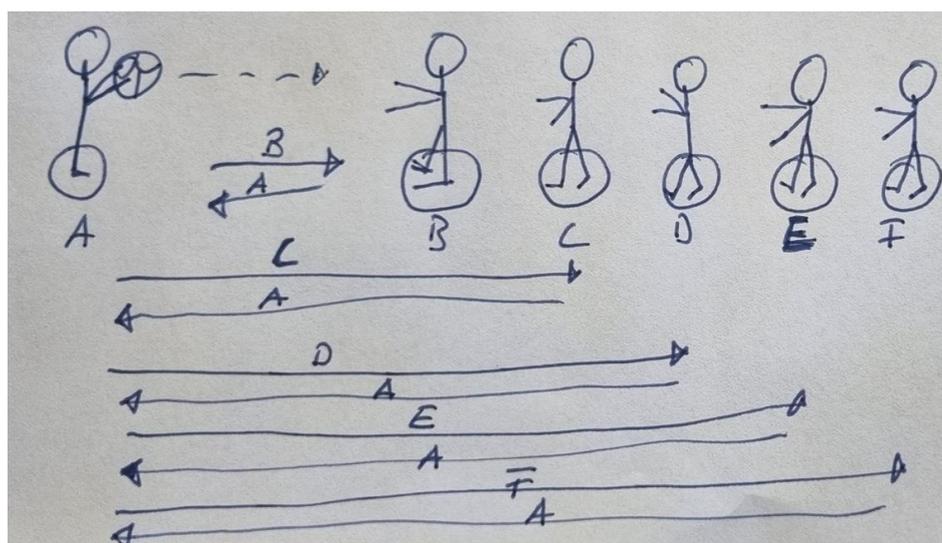


Übung 3.2: Pass Staffette

Gruppe stellt sich hintereinander auf, jeder Teilnehmer steht in einem Gymnastikring und schaut Richtung Werfer.

Spieler A wirft den Ball Spieler B der den Ball an Spieler A zurück wirft und kniet in den Ring. Sobald A dem letzten in der Reihe geworfen hat begibt sich A in den ersten Ring (B).

Der letzte Fänger (F) rennt mit dem Ball nach vorne die anderen rutschen ein Ring nach hinten und die Übung beginnt von vorne, bis alle einmal geworfen haben.



Übung 4: Der Korbwurf

Wurf aus der Nähe üben. Richtige Technik aneignen, Wurfpositionen anpassen

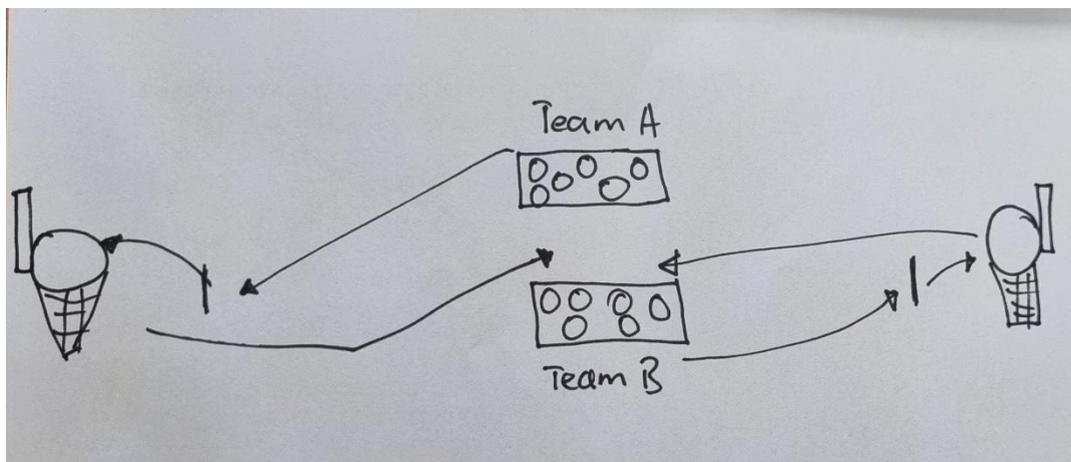
Bewegungsbeschreibung

- Ausgangsstellung ist der Stand mit schulterbreiter Fußstellung und leicht gebeugten Knien frontal vor dem Korb.
- Der Oberkörper ist aufrecht und der Blick zum Korb gerichtet. Der Ball wird vor der Brust gehalten.
- Die Wurfbewegung wird durch das Hochführen des Balles eingeleitet, dabei wird das Handgelenk nach hinten geklappt und die Wurfhand unter den Ball geschoben. Die andere Hand sichert den Ball seitlich.
- Ist der Ball auf Stirnhöhe, liegt er auf der Wurfhand wie auf einem Tablett.
- Es erfolgt jetzt sowohl die Bein- als auch die Armstreckung.
- Wenn Schultern und Ellbogen jeweils etwa einen 90-Grad-Winkel erreicht haben, wird das Handgelenk nach vorne abgeklappt.
- Nach dem Wurf zeigen die Füße sowie der Zeige- und Mittelfinger des abgeklappten Handgelenkes in Richtung Korb.



Übung 5: Die Freiwurfstaffette

2 gleich grosse Teams Werfen Freiwürfe gegeneinander, das Team, dass zuerst keine Bälle mehr hat, ist der Sieger. In der Mitte der Turnhalle sind zwei Schwedenkastenelemente mit je 6 Basketbälle. Start: Startläufer nimmt Ball aus Kasten rennt zur Freiwurflinie und wirft den Ball einmal auf den Korb, läuft mit Ball zurück. Bei einem Treffer wird der Ball dem Gegner in den Kasten gelegt, bei einem Fehlwurf in den eigenen und stellt sich im Team hinten an.

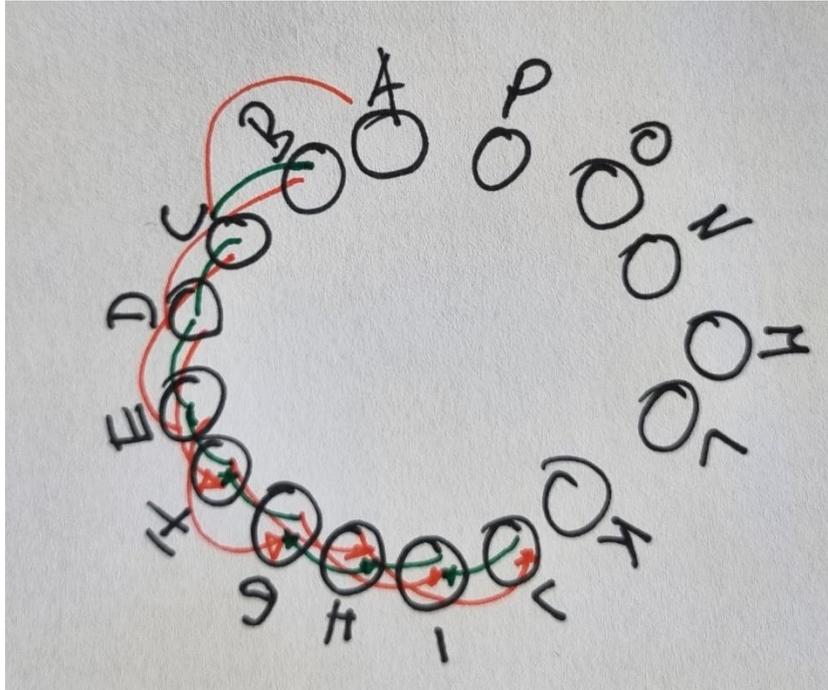


Übung 6: Öppis füre Chopf, zwöi füre, eis zzüg

Die Teilnehmer stehen im Kreis. A wirft den Ball zu C, von C zurück zu B. B wirft zu D, D zurück zu C usw, bis alle einmal den Ball erhalten haben. Zwei Durchgänge machen.

Im 3 Durchgang kann ein zweiter Ball eingeworfen werden, es werden wieder zwei runden gemacht.

Im 5 Durchgang kann versucht werden einen dritten Ball einzuwerfen.



1. Ball A zu C
2. Ball wenn D zu F wirft
3. Ball wenn H zu J wirft
4. Ball wenn L zu N wirft

ÜBUNG 7: Lets Play = Mätschlä

Hier einige Beispiele für Basketballspiele:

1 gegen 1: Ein Spieler beginnt und versucht den Korb zu treffen, trifft er, oder verliert er den Ball, ist der Gegenspieler an der Reihe. Dieses Spiel kann man auch 2 gegen 2 und 3 gegen 3 spielen.

5 gegen 5 ist die Original Anzahl Spieler

Ihr könnt dabei ein normales Match spielen. Oder auch selber Spielregeln einführen zBs. Erhält ein Mitspieler einen Pass, darf sich dieser nicht mehr bewegen. Die Mitspieler müssen sich freilaufen, damit dieser einen Pass spielen kann.

Ihr könnt auch ohne Körbe spielen, indem ihr unter die Körbe je einen Schwedenkasten stellt auf dem ein Mitspieler sitzt. Der Pass zu diesem Spieler zählt dann als Punkt. Dieses Spiel kann auch mit anderen Bällen gespielt werden (Tennisball, Rugbyball, Frisbee, Street Racket). Bei Frisbee und Street Racket Vorsicht verletzungsgefahr!

Zählweise Bei Basketball, zum Bsp. Treffer mit Brett 1 Punkt, Treffer direkt in den Korb 2 Punkte, Distanzwurf 3 Punkte