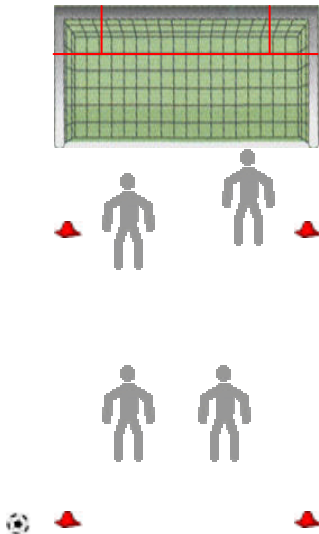


Übung: Version von „Basketball“ auf Torecken



Material

Torspieler (TS)
1 Ball, Zauberschnur, 2 x 2 Hütchen

Aufgabe

Basketball auf 2 obere Torecken.
Zuwerfen, Prellen, körperlos,
Tore außerhalb der Abtrennung 3 Punkte
Anspiel hinter der zweiten Linie

Coaching

- Fangtechniken
- Würfe wie Einwurf oder Abwürfe
- Prellen Freilaufen

Variationen

- Ballgröße
- Fangen mit rechts/links
- Zuspiel mit rechts/links
- 3 gegen 1, 2 gegen 1, mit/ohne Torspieler

Übung: Bälle halbhoch Vorübung



Material

Torspieler, Ball

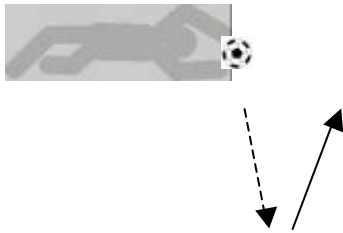
Aufgabe

Der TS kniet und wirft sich den Ball auf eine Seite.
Er greift danach und rollt sich auf die Seite ab.
Seiten abwechseln

Coaching

- Griff nach dem Ball
- Ball an den Körper ziehen
- Abrollen
- Bewegung nach vorne
- Schulterachse

Übung: Seitliche Bälle halbhoch (Vorübung)



Material

Torspieler (TS), Zuspielder (ZS)
Balle

Aufgabe

Der TS liegt auf der Seite mit dem Ball in seinen Händen. Er wirft den Ball dem ZS zu. Dieser wirft in halbhoch seitlich versetzt zurück.
Der TS gleitet in einer Vorwärtsbewegung zum Ball und sichert diesen.

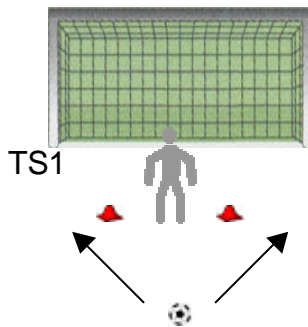
Coaching

- Hineingleiten in den Ball
- Bewegung nach vorne
- Griffe mit langen Armen zum Ball
- Schulterachse rechtwinklig zur Ballrichtung

Variationen

- 2 max. 3 Bälle
- Seiten abwechseln 1 rechts 2 links

Übung: Seitliche Bälle halbhoch



Material

Torspieler (TS)
Ball, 2 Hütchen

Aufgabe

Der TS soll aus der Grundstellung in den halbhoch zugeworfenen Ball hineingleiten.

Coaching

- Bewegungsrichtung nach vorne
- Vorbereiten der Abrollbewegung
- Griff zum Ball
- Hände – Arme - Schulter

Variationen

- Seiten vorgegeben – Zuspiel frei
- Spielstärke zunehmen
- Positionsveränderung