

Wir sind Basketball!



ab U16

Aufgabe	Beschreibung	Video	Check
10 Handwechsel durch die Beine	Mach einen Handwechsel durch die Beine, probier dabei jede Richtung aus. Also von links auf recht und umgekehrt und auch von vorne und von hinten durch die Beine.	Hier klicken	
Behind-The-Back-Pass	Führe einen Pass hinter dem Rücken aus. Probier dabei, den Pass sauber zu spielen, sodass er gut beim Mitspieler ankommt.	Hier klicken	
3 Treffer aus 4m Entfernung	Triff 3 Würfe aus 4m Entfernung. Achte dabei auf deine Wurfhaltung und korrigiere diese bei Bedarf.	Hier klicken	
3 Reversekorbleger	Verwandle von links und von rechts jeweils 3 Reversekorbleger. Versuche möglichst beim zweiten Schritt in einem 45° Winkel unter dem Korb hervorzukommen und den Ball über eine Handdrehung zum kleinen Finger in den Korb zu bringen.	Hier klicken	
Ball von hinten über die Schulter	Halte den Ball hinter deinem Rücken und wirf ihn über deine Schulter nach vorne, sodass du ihn gut fangen kannst. Variiere dabei über welche Schulter und mit welcher Hand du wirfst.	Hier klicken	
In einer 8 durch die Beine dribbeln	Dribbel den Ball in einer 8 durch deine Beine. Versuche dabei nicht nur möglichst schnell zu sein, sondern auch möglichst wenige Dribblings zu brauchen. Vergiss nicht, auch die Richtung zwischendurch zu wechseln.	Hier klicken	
Dribbelnd einen Hoppsa-Lauf durchführen	Dribbel während du einen Hoppsalauf durchführst. Der Hoppsalauf sollte deswegen allerdings nicht an Schwung verlieren und vor allem mit jedem Sprung nach oben führen, nicht nach vorne.	Hier klicken	
Ball im Sprung an's Brett werfen	Stell dich vor das Brett und wirf den Ball an das Brett, sodass dieser wieder zu dir zurückprallt. Spring nun ab, fang den Ball in der Luft und wirf ihn wieder an's Brett, ohne vorher zu landen. Der Ball wird immer in der Luft gefangen und wieder an das Brett geworfen. Schaff es so den Ball 10 mal in Folge an das Brett zu werfen. Oder schaffst du auch mehr?	Hier klicken	
40 Sekunden Plank halten	Begib dich in die Unterarmstützposition und halte diese für 40 Sekunden. Achte dabei darauf, dass dein Gesäß weder in die Luft ragt, noch durchhängt. Dein Körper sollte eine Linie bilden.	Hier klicken	
Treffe 3 Sprungwürfe aus 2m Entfernung	Der Sprungwurf ist dem normalen Wurf ähnlich, jedoch werden hier die Beine und Arme dynamischer durchgestreckt, sodass der Spieler beim Wurf springt. Der Ball wird erst kurz vor Erreichen des höchsten Punktes geworfen.	Hier klicken	

Habt ihr alle Aufgaben geschafft?

Dann könnt ihr euch hier die verdiente Urkunde herunterladen und ausdrucken:

[Urkunde](#)

Die Links öffnen Youtube-Videos, die wir für euch erstellt haben, damit ihr euch die Übungen nochmal richtig ansehen