

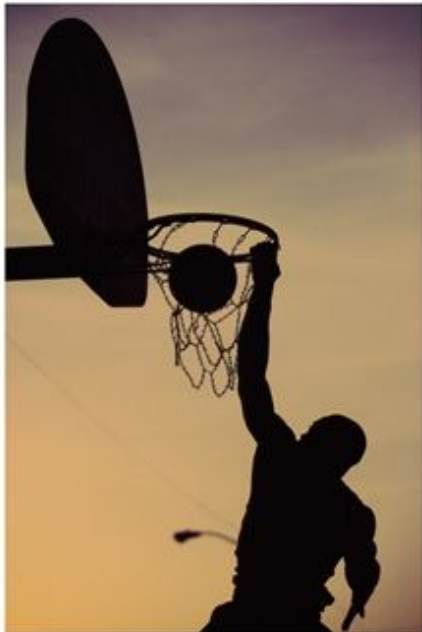
Basketball Stationentraining Sek I



- Allg. Ballschulung
- Werfen
- Prellen

Station 1 „Dunking“

1 Minitrampolin und 1 dicke Matte



Aufgabe:

Easy: Anlauf und Absprung auf Minitrampolin und Dunking in der Luft (Korbtreffer)!

Pro: Sprünge mit Drehungen, Sprünge selber erfinden!

Achtung: Keine Saltos!!

Station 2* „Prellen“

2 Pfosten, Distanz 3-4 m



Aufgabe:

Easy: Im 8 er Lauf Ball möglichst schnell um die Pfosten prellen

Pro: Prellhand während dem Laufen ständig wechseln!

Jordan: Mit 2 Bällen gleichzeitig laufen

* LK: 6 Runden auf Zeit mit einem Ball!

Station 3 „Rebound“

Basketballbrett oder Wand mit Markierung



Aufgabe:

Easy: Ball ans Brett/ Wand spielen und ihn in der Luft fangen!

Pro: Nach dem Fangen sofort Ball zum Körper nehmen und Sternschritt ausführen



Achtung: Stets mit beiden Füßen gleichzeitig landen

Station 4* „Werfen“

Basketanlage mit Bodenmarkierungen



Aufgabe:

Easy: Standwurf aus verschiedenen Positionen

Pro: Sprungwurf

Jordan: Wurf nach Dribbling mit wenig Zielzeit!

* LK: 10 Würfe rund ums Trapez! Wie viele Treffer?

Station 5 „Power Layup“

Basketanlage mit Korb



Aufgabe:

Easy: Power Layup mit zwei Schritten

Pro: Power Layup aus vollem Anlauf und Dribbling

Achtung: Stets mit beiden Beinen abspringen: Körper frontal zum Brett, Wurf seitwärts (s.h. Bild)