

Wir sind Basketball!



U14

Aufgabe	Beschreibung	Video	Check
Handwechsel hinter dem Rücken	Der Handwechsel hinter dem Rücken funktioniert genauso wie der Handwechsel vor dem Körper, allerdings ist es schwieriger, da man den Ball nicht sieht. Einfach weiter probieren, dann klappt es!	Hier klicken	
10 Pässe in Folge an die Wand	Stelle dich in 2m Entfernung zu einer Wand auf und passe 10 mal in Folge die Wand an, sodass der Ball wieder fangbar zu dir zurückkommt. Achte auch hier auf eine möglichst gerade Flugkurve des Balles. (Der Ball soll also ca. auf deiner Brusthöhe an der Wand abprallen und wieder zu dir zurückkommen.	Hier klicken	
3 Treffer in Folge aus 2m	Stelle dich 2m entfernt zum Korb auf und treffe drei Würfe in Folge. Konzentrier dich auf die richtige Wurfhaltung und versuche mögliche Fehlstellungen zu korrigieren!	Hier klicken	
2 Unterhandkorbleger	Der Unterhandkorbleger funktioniert ähnlich wie der normale Korbleger, allerdings hältst du den Ball wie ein Tablett vor dir auf der Hand. Beim Hochführen des Arms rollst du denn Ball über deine Finger nach vorne. Treffe von beiden Seiten 2 Unterhandkorbleger.	Hier klicken	
Ball hochwerfen und hinter dem Rücken fangen	Wirf den Ball im Stand nach oben und fange den Ball hinter deinem Rücken.	Hier klicken	
Ball als 8 durch die Beine führen	Stelle dich mit leicht gebeugten Knien hin und lasse den Ball dann in einer 8 durch deine Beine laufen. Je besser du es kannst, desto schneller kannst du den Ball dabei führen.	Hier klicken	
Beim Dribbeln hinsetzen, einmal um dich herum dribbeln und wieder aufstehen	Beginne im Stehen zu dribbeln. Setze dich nun dribbelnd hin, dribbel den Ball einmal um dich herum und stehe wieder auf. Wenn das gut klappt, kannst du das weiter erschweren, indem du zum Beispiel im Sitzen zudem über und unter deinen Beinen herdröbbelst. Probier aus, was dir so einfällt.	Hier klicken	
Wandsitzen	Stelle dich ca. einen Schritt entfernt mit dem Rücken zur Wand auf, die Füße sind hüftbreit auseinander. Lehne dich mit dem Rücken an die Wand und gleite mit dem Rücken an der Wand hinunter, bis deine Beine einen 90° Winkel haben. Lasse die Arme dabei locker herunterhängen und ziehe den Bauch nach innen, damit der ganze Rücken an der Wand liegt und kein Hohlkreuz entsteht. Versuche diese Position 30 Sekunden zu halten. Vielleicht schaffst du ja auch mehr?	Hier klicken	
Dribbelwende	Dribbel mit der rechten Hand auf dein Hindernis zu und täusche zur rechten Seite an. Dabei setzt du deinen linken Fuß rechts neben das Hindernis, machst ein kräftiges Dribbling und drehst dich zur rechten Schulter am Hindernis vorbei. Nach der Drehung erfolgt noch ein Dribbling mit rechts, erst dann folgt der Handwechsel. Tipp: Dein Rücken zeigt bei der Drehung immer zum Hindernis.	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