


Wir sind Basketball!



U12

Aufgabe	Beschreibung	Video	Check
Handwechsel in Folge	Dribbel den Ball im Stehen abwechselnd mit der rechten und der linken Hand. Dabei bewegt sich der Ball allerdings nicht in einer geraden Linie hoch und runter, sondern in einem V. Der Ball geht also auch nach links und rechts.	Hier klicken	
Brustpass, Bodenpass, Überkopfpass (je 5)	Beim Brustpass wird der Ball von Brust zu Brust gepasst. Beim Bodenpass kommt der Ball einmal auf dem Boden auf (ca in 2/3 der Entfernung zum Mitspieler), bevor er beim Mitspieler auch auf Brusthöhe angelangt. Beim Überkopfpass wird der Ball über den Kopf genommen und von dort zum Mitspieler gepasst. Wichtig: Bei allen Pässen wird Schwung aus dem Abklappen des Handgelenks gewonnen, die Pässe sollen möglichst eine gerade Linie zeichnen (keine Kurve) und beim Mitspieler auf Brusthöhe ankommen.	Hier klicken	
3 Treffer in Folge, direkt am Brett stehend	Direkt am Brett stehend, musst du drei Würfe in Folge treffen. Kein Problem, wenn das nicht auf Anhieb klappt! Versuche die richtige Wurftechnik beizubehalten (Nur mit der starken Hand werfen, die schwache Hand stützt den Ball nur seitlich, beide Füße zeigen Richtung Korb, eine fließende Bewegung mit Schwung aus den Beinen und die Hand am Ende abklappen). Video dazu	Hier klicken	
Druckkorbleger	Treffe einen Korbleger von rechts und einen von links. Achte darauf, dass du nur zwei Schritte machst und mit dem richtigen Fuß absprings (letzter Bodenkontakt mit dem linken Fuß beim Rechtskorbleger und mit dem rechten Fuß beim Linken). Tipp: Versuche den Ball möglichst an die schwarze Ecke am Korb zu werfen.	Hier klicken	
Ball gerade hochwerfen, 5 mal klatschen und wieder fangen	Stell dich mit dem Ball hin, wirf ihn möglichst gerade hoch und versuche 5 mal zu klatschen, bevor du den Ball wieder fängst. Vielleicht schaffst du das ja auch öfter?	Hier klicken	
Ball um die Hüfte kreisen lassen	Lass den Ball um deine Hüfte kreisen, indem du von einer Hand zur anderen wechselst. Sobald das gut funktioniert, versuche das Tempo zu erhöhen. Und nicht vergessen auch die Richtung zu wechseln!	Hier klicken	
Dribbelnd Hinsetzen und wieder aufstehen	Beginne stehend zu dribbeln, setze dich einmal hin und stehe wieder auf, ohne mit dem Dribbeln aufzuhören. Natürlich muss auch diese Aufgabe sowohl mit links als auch mit rechts gemeistert werden.	Hier klicken	
Beim Dribbeln rückwärts laufen	Beginne hier am besten auch erst im Stehen zu dribbeln und fang dann an, dich langsam nach hinten zu bewegen. Wenn das Dribbeln im Rückwärtsgehen gut klappt, erhöhe dein Tempo und schau, wie schnell du rückwärts dribbeln kannst.	Hier klicken	
1 Wurf rückwärts treffen	Stell dich mit dem Rücken zum Korb und triff den Korb. Das ist zwar gar nicht so einfach, aber auch nicht unmöglich!	Hier klicken	
Seilchen springen - 60 Sekunden	Schnapp dir ein Springseil und versuche in einer Minute so viele Sprünge wie möglich zu schaffen. 30 Sprünge kannst du ja sicherlich schaffen. Aber wie sieht's aus mit 40? Oder sogar 50?		

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