

Grundübungen im Basketball

Wir trainieren unser Ballgefühl.

Stefanie Scherer
Special Olympics Bayern e.V.
Athletensprecherin
Basketball



Ihr braucht Ball pro Person
Genügend Raum zur freien Bewegung

Beschreibung Stellt Euch aufrecht hin, die Füße etwa hüftbreit auseinander.

Runde 1: Nehmt den Ball in die rechte Hand und prellt ihn auf den Boden. Wenn er wieder hochspringt prellt den Ball mit der linken Hand auf den Boden. Wiederholt dies so oft wie möglich. Achtet darauf, dabei ruhig und gleichmäßig zu atmen. Versucht bei der Übung, den Ball immer in derselben Höhe zu prellen und ihn gut zu kontrollieren.

Runde 2: Stellt Euch aufrecht hin, die Füße etwa hüftbreit auseinander. Haltet den Ball mit beiden Händen an den Bauch. Führt den Ball nun mit den Händen in einem großen Kreis um Euch herum. Der Ball berührt immer den Körper. Mach diese Übung dreimal und wechsle dann die Richtung.

- Varianten**
- Schneller oder langsamer: Versucht, das Tempo beim Prellen zu steigern oder die Übung langsamer auszuführen.
 - Geht beim Prellen vor und zurück.
 - Versucht, den Ball mit geschlossenen Augen um Euch zu kreisen.
-