LANDESSPORTBUND
NORDRHEIN-WESTFALEN

Basketball

Üben und Trainieren

In der Regel sind Basketballspielerinnen und –spieler auch im Breitensport motiviert, ihre Fähigkeiten und Fertigkeiten zu verbessern, um mit diesen technischen und taktischen Fortschritten mehr Spielfreude und Erfolge zu erleben.
Ein weiterer Effekt des Spieltrainings führt in der Regel dazu, dass die Bewegungsdauer und -intensität sowie der Bewegungsumfang zunehmen und somit positive Reize auf den Organismus auslösen.

Dribbling

Lernen: Dribbling

Anwendung: Dribbling

Anwendung: Dribbling und Sternschritt

Stundenbeispiel für 10-12 Jährige: Dribbling

Bildreihe mit Übungen

Übungen und Spielformen: Dribblingsiehe Seite: 34 - 43

Ballhandling und Dribbling

Dribbling-Parcours

Fangen und Passen

Lernen: Passen und Fangen

Anwendung: Passen und Fangen

Übungen und Spielformen zum Fangen und Passensiehe Seite 44-54

Passtraining

Wurftraining

Lernen: Korbwurf

Anwendung: Korbwurf

Lernen: Korbleger

Anwendung 1: Korbleger

Anwendung 2: Korbleger

Übungen und Spielformen: Korbleger

Taktiktraining

Übungseinheit: Mann-Mann-Verteidigung 1

Übungseinheit: Mann-Mann-Verteidigung 2

Unterrichtseinheit: Täuschungen Pass

Unterrichtseinheit: Täuschungen Wurf

Unterrichtseinheit: Täuschungen Dribbling

Unterrichtseinheit: Rebound

Spieltraining

Kleine Taktikspiele

Kleinfeldspiele

Präzisionsspiele

Übungs- und Spielesammlungen
Stundenbilder

10 Lektionenzum Werfen, Passen, Dribbeln, Wettkämpfen

Be like DirkDie Be like Dirk- Stundenbilder sind für eine Doppelstunde „Basketball“ mit einer reinen Übungszeit von ca. 70 Minuten konzipiert. Insgesamt stehen 30 Stundenbilder zur Verfügung

Mobile PraxisAttraktive Spielideen zur Einführung und zum Üben der technischen und taktischen Elemente

13 Übungen, Spiele und Tricks

Stundenbeispiele

Im Folgenden sind die Stundenbeispiele aus der Artikelserie "Praktisch für die Praxis" mit dem Thema Basketball aufgelistet.

Einführung in das Minibasketballspiel - Teil 1

Einführung in das Minibasketballspiel - Teil 2

Einführung in das Minibasketballspiel - Teil 3

Schulung der Koordination im Dribbling

Basketball spielen - Deutsch lernen