

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: Dribbling](#) siehe 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 Passen](#) siehe Seite 44-54

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](#)

Spieltraining

[Kleine Taktikspiele](#)

[Kleinfeldspiele](#)

[Präzisionsspiele](#)

**Übungs- und Spielesammlungen
Stundenbilder**

[10 Lektionen](#) zum Werfen, Passen, Dribbeln, Wettkämpfen

[Be like Dirk](#) Die 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 Praxis](#) Attraktive 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](#)