

## Basketballspezifische Aufwärmübungen / -spiele

### 1.Dribbeln von Baseline zu Baseline (hin und zurück)

- vorwärts
- rückwärts
- bei jedem Schritt Ball durch die Beine

***!Der Blick sollte immer zum Korb gehen, nicht auf den Ball!***

### 2.Ball gegen das Brett

- Es werden zwei gleich große Gruppen gebildet
- Beide Gruppen positionieren sich an den beiden Körben ca.1-2m von der rechten Seite des Brettes entfernt
- Die Gruppenmitglieder stellen sich jeweils in einer Reihe hintereinander auf
- Das erste Gruppenmitglied vor dem Brett wirft den Ball dagegen, der Nächste springt hoch und tippt ihn erneut dagegen...usw.
- Um immer in Bewegung zu bleiben laufen diejenigen, die den Ball schon gegen das Brett getippt haben, zur Gruppe gegenüber, wo das Gleiche passiert

***!Es ist wichtig an den Hintermann zu denken, dass dieser den Ball auch erwischen kann!  
!Bei jedem Mal sollte man hochspringen und den Ball am höchsten Punkt wieder gegen das Brett tippen!***

### 3.Passspiel

- Es werden zwei gleich große Mannschaften gebildet, die durch Farbbänder optisch voneinander getrennt werden sollten
- Je nach Größe der Mannschaften muss ein Feld ausgemacht werden
- Das Ziel des Spiels ist es, als erste Mannschaft 20 Pässe ohne Unterbrechung untereinander zustande zu bringen
- Dribbeln ist verboten!
- Ansonsten gelten die normalen Regeln des Basketballs (Schritte, bei Seiten-Aus Einwurf usw.)
- Sobald die gegnerische Mannschaft einen Pass abgefangen hat, geht das Zählen von vorne los
- Das Seiten-Aus unterbricht das Zählen nicht, außer die Mannschaft in Ballbesitz spielt ins Aus

***!Das Spiel fördert das Auge für den Mitspieler sowie die Benutzung von Sternschritten und die Genauigkeit der Pässe!***

#### 4. „Russisch Roulette“

- Alle Spieler stellen sich an der Baseline auf.
- Ein Spieler X stellt sich mit einem Ball an der Freiwurflinie auf.
- Diejenigen der Spieler, die an der Baseline stehen und glauben, dass Spieler X trifft, gehen zwei Schritte nach vorne.
- Die anderen Spieler bleiben an der Baseline stehen.

Fall 1: Spieler X trifft:

Alle Spieler, die an der Baseline stehen geblieben sind laufen einen Liniensprint.

Fall 2: Spieler X verwirft:

Alle Spieler, die zwei Schritte nach vorne gegangen sind + Spieler X laufen einen Liniensprint.

- Je nach Größe der Gruppe kann man auch alle Spieler werfen lassen.

***!Dieses Spiel fördert die Treffsicherheit unter Druck und die Einschätzung der Mitspieler!***

#### 5. Korbleger

- Es bilden sich erneut zwei Gruppen.
- Die Spieler der beiden Gruppen stellen sich an der Mittellinie rechts bzw. links mit Blick in dieselbe Richtung auf.
- Die Spieler der rechten Gruppe bekommen 2 Bälle und machen Korbleger, die der linken holen die Rebounds und wechseln nach jedem Mal die Gruppen.
- Um immer in Bewegung zu bleiben, laufen die Spieler nach einem Rebound bzw. Korbleger immer zur gegenüberliegenden Wand und danach erst zu ihrer Gruppe.
- Nach ein paar Minuten wechseln die Bälle zur linken Gruppe, wonach sich alles mit Linkskorblegern wiederholt.
- Die Dritte Variation ist die, dass ein Spieler A der linken Gruppe den Ball zu einem Spieler B der rechten Gruppe passt, dieser dann wieder zurück, sobald Spieler A den Ball per Handzeichen fordert. Spieler A nimmt nun einen Sprungwurf oder macht einen Korbleger.