**Zirkeltraining Basketball**

10 Übungen an 11 Stationen – Zwei Schüler jeweils an einer Station

Material: 2 Basketballkörbe, 2 Matten, 7 Slalomstangen (Hüttchen), 14 Basketbälle

**Stationserklärung**

Station 1: **Ballkreisen** - Der Ball wird um den Kopf, die Hüfte und die Beine gekreist (Ballhandling)

Station 2: **Liegender Wurf** - Auf der Matte liegend wird der Ball gerade nach oben geworfen, das Handgelenk wird umgeknickt und der Wurfarm gestreckt (Wurftechnik)

Station 3: **Passen** - Der Ball wird zum gegenüberstehenden Partner gepasst (Passtechnik) **Aufgabe:** Welche Passmöglichkeiten gibt es?

Station 4: **Crossover Dribbling** - Um die Slalomstangen dribbeln mit Handwechsel (Ballhandling)

Station 5: **Korbwurf** - Beide Schüler stehen an der Freiwurflinie vor dem Korb. Der Ball wird abwechselnd auf den Korb geworfen. Nach dem Wurf holt der Werfer den Ball aus dem Korb und passt ihn zu seinem Partner (Wurftechnik) **Aufgabe:** Wie hoch sollte der Winkel beim Korbwurf sein?

Station 6: **Blindes Dribbling** - Der Ball wird jeweils 5-mal blind mit der rechten Hand gedribbelt, dann mit der linken (Ballhandling)

Station 7: **Schnelles Fangen** - Die Partner stehen hintereinander. Der Hintere wirft den Ball über den Vorderen, der mit dem Rücken zu ihm steht und versuchen muss den Ball vor der Bodenberührung zu fangen. (Reaktionsübung)

Station 8: Übung wie in Station 7 mit Partnerwechsel

Station 9: **Acht -** Der Ball wird in einer Acht durch die Beine geführt (Ballhandling)

Station 10: **Defense** - Die Partner gleiten in Verteidigungsposition von einem zum anderen Hüttchen (Verteidigung)

Station 11: **Korbleger** - Die Spieler stehen an der Freiwurflinie. Spieler 1 dribbelt zum Korb, macht einen Korbleger und passt den Ball dann zu Spieler 2 (Korbleger, Dribbling in Bewegung, Passen) **Aufgabe:** Welche Möglichkeiten gibt es einen Korbleger zu machen?