

# Weihnachtswettkampf – die Übungen:

## Korbleger

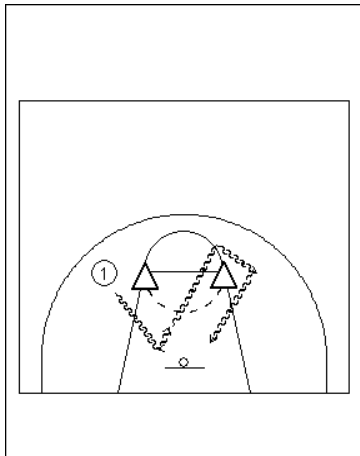
Beginnend an Position 1 ein Dribbling zum Korb – Zweierkontakt – Absprung mit einem Bein – Ball an das Brett legen – Rebound – Dribbling über die Freiwurflinie – Umdribbeln des anderen Hütchens – wieder 1 Dribbling zum Korb usw.

Wie viel Punkte in 60 Sekunden?

Treffer 2 Punkte – Ringberührung 1 Punkt

Achte auf:

- Einbeiniger Absprung
- Kein Schrittfehler
- Wurf- und Dribbelhand egal



## Freiwurf

Von den entsprechenden Freiwurfmarkierungen der Altersklassen 10 Freiwurfversuche absolvieren.

Wie viel Punkte bei 10 Versuchen?

Achte auf:

- Alle 10 Versuche am Stück werfen
- Übertreten nach dem Ballwurf ist erlaubt

Zähle die Punkte (Treffer = 2 Punkte / Ringtreffer = 1 Punkt)

## Linienlauf

Im Sprint pendeln zwischen der Freiwurflinie und der Mittellinie. Dort jeweils ein Markierungsband auf einen Kasten hinlegen und das andere wieder mit auf den Rückweg nehmen.

An jeder Linie steht ein Kasten, auf dem die verschiedenfarbigen Markierungsbänder ausgetauscht werden müssen.

Dauer: 30 Sekunden

Achte auf:

- Jeder Tausch zählt 2 Punkte
- Die Markierungsbänder dürfen nicht vom Kasten fallen!

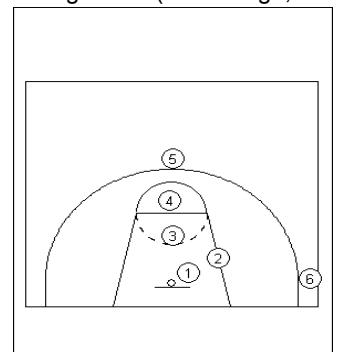
## Hot Hand

Beginnend an Position 1 immer einen Wurf nehmen, dann zu Position 2 usw. Nach der letzten Position wieder bei Pos. 1 beginnen. Wie viel Punkte in 60 Sekunden?

Achte auf:

- Immer in der Reihenfolge werfen (beginnend bei Pos. 1)
- Bei Pos. 1 und 6 ist die Spielfeldseite beliebig.
- Man darf Pos. 4, 5 und 6 weglassen (z.B. Zwerge, Minis)
- Zähle die Punkte

Position 1	01 Punkt
Position 2	02 Punkte
Position 3	03 Punkte
Position 4	04 Punkte
Position 5	05 Punkte
Position 6	06 Punkte



## Dribbling

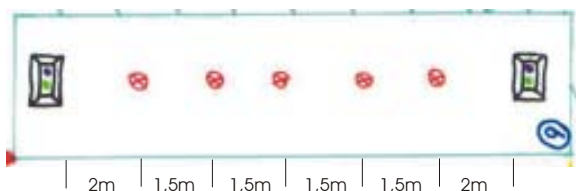
Mit dem Ball im Slalom durch die Stangengasse. Nach der letzten Stange zum Kasten, dort den Ball wechseln und wieder in die Stangengasse. Wie viel Stangen in 30 Sekunden?

Achte auf:

- Dribbling-Hand ist egal!
- Zähle die Bahnen und Stangen
- (Eine Bahn hat 5 Stangen)

Eintragen:

Anzahl der im Slalom durchquerten Stangen (1 Stange=1 Punkt)



## Passen und Fangen

Den Ball in die markierten Rechtecke passen und wieder fangen.

Wie viel Punkte in 30 Sekunden?

Achte auf:

- Nicht übertreten!
- Abstand 2 bzw 3m (Jahrgang 1995 und älter)
- Reihenfolge: Außen-Mitte-Außen-Mitte-Außen-Mitte (Treffer = 1 Punkt)
- Rand zählt als Treffer

Eintragen:

Anzahl der Punkte

