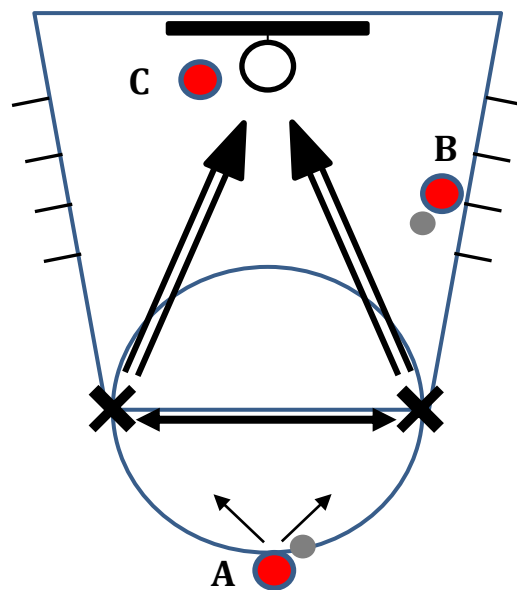


Special Olympics Challenge

Skill Basketball 1 – SHOOTING IN GROUP OF 3

Beschreibung

Ein Team besteht aus 3 Spielern. Einer ist Werfer (A), die beiden Mitspieler fangen die abprallenden Bälle auf und spielen sie dem Werfer zu. Der Werfer positioniert sich mit einem Ball am äussersten Ende des Freiwurfbereiches. Die Mitspieler (B+C) stehen im Freiwurfraum und haben folgende Aufgaben: B ist Zuspieler und hat einen Ball. C ist Rebounder und hat keinen Ball.



Nach dem Startpfeiff des Coaches dribbelt der Werfer A zu einer der beiden mit einem Kreuz gekennzeichneten Ecken (links oder rechts) der 3-Sekunden-Zone. Beim Kreuz angekommen, stoppt er und wirft auf den Korb. Dann rennt er zur anderen Spielfeld-Ecke, wo er von B einen Pass erhält. C fängt in der Zwischenzeit den Abpraller auf und spielt den Ball B zu. A bewegt sich immer zwischen den beiden Ecken des Spielraums und erhält jedes Mal einen Pass von B. Er stoppt und wirft auf den Korb.



Nach 60 Sekunden wird die Übung unterbrochen und die Spieler tauschen die Rollen (der Werfer wird Rebounder, der Rebounder Zuspieler und der Zuspieler Werfer). Nach 30 Sekunden Pause wird die Übung mit den neuen Rollen für weitere 60 Sekunden fortgesetzt. Nach Ablauf des zweiten Turnus tauschen die Spieler erneut die Rollen und die Übung wird für die letzten 60 Sekunden fortgesetzt. Am Schluss war jeder Spieler einmal Werfer, Zuspieler und Rebounder.

Die Übung dauert 3 x 60 Sekunden.

Ziel

Mit dieser Skill wird die Wurffähigkeit aus dem Lauf trainiert; weiter soll der Spielaufbau Wurf – Rebound – Zuspiel im Team verbessert werden.

Resultate

- 3 Punkte, wenn der Ball im Korb ist
- 1 Punkt, wenn der Korb nicht getroffen wurde, der Ball aber den Ring berührt hat.
- Trifft der Ball nichts oder nur das Korbbrett oder das Aussennetz, gibt es keine Punkte.
- Das Resultat dieses Skills ergibt sich aus der Summe der von den 3 Spielern in den 3 Spielphasen erzielten Punkte. Es zählt das Teamergebnis, nicht das Einzelresultat.

Regeln

- Der Werfer muss von der Zonenecke aus werfen (max. ca. 50 cm vom Scheitelpunkt aus).
- Es wird abwechselnd von beiden Ecken aus geworfen.
- Verpassen die Spieler den Zuwurf, müssen sie den Ball holen und die Übung fortsetzen.
- Hat der Ball nach Ablauf der Zeit die Hand des Werfers verlassen, ist der Wurf gültig.
- Die 3 Spieler müssen sich in den 3 unterschiedlichen Rollen abwechseln.
- Beginn und Ende der 60 Sekunden werden vom Coach angezeigt.

Material

- Klebeband, um die Wurfpunkte mit einem Kreuz zu markieren
- 2 Basketbälle Grösse 7 für Männer (Grösse 6 für Frauen und Jugendliche bis 11 Jahre)
- Stoppuhr
- Trillerpfeife

Bei Fragen zu dieser Skill stehen wir gerne zur Verfügung: challenge@specialolympics.ch