



DRIBBELN

Der Ball soll möglichst einhändig gedribbelt werden.

Er darf zwischendurch kurz festgehalten werden.

Jeweils eine Bahn (10m) sollte mit der starken und eine mit der schwachen Hand gedribbelt werden.

Sollte der Ball wegrollen, darf das Dribbling an der Position des Ballverlustes wieder aufgenommen werden.

PASSEN & FANGEN

Der Ball muss zehn Mal im Stand erfolgreich gepasst und gefangen werden.

Zwischen den Partnern/innen sollten mindestens drei Meter Abstand eingehalten werden.

Es sind mehr als zehn Versuche erlaubt.





STANDWURF

Bei sechs Würlen (ein- oder beidhändig) aus einem Abstand von 2,6 Metern vom Brett sollen möglichst viele Korberfolge (mindestens einer) erzielt werden.

Wird kein Korb erzielt, muss der Ball den Ring mindestens vier Mal von oben oder an der Seite berühren.

KORBLEGER

Bei zehn Versuchen (möglichst einhändig) aus dem Stand sollen möglichst viele Korberfolge (mindestens einer) erzielt werden.

Wird kein Korb erzielt, muss der Ball den Ring mindestens drei Mal von oben oder an der Seite berühren.

Die Seitenwahl ist beliebig.

Der Absprung sollte mit einem Bein erfolgen.



SPIEL

Abschließend wird mit stark vereinfachten Regeln auf einen oder zwei Körbe Basketball gespielt.

Je nach Mannschaftsstärke (möglichst drei Personen pro Mannschaft) und räumlichen Gegebenheiten sollte die Spieldauer mindestens fünf Minuten betragen.

Zur Erleichterung kann z.B. eine zusätzliche feste Anspielstation (Überzahlsituation) zugelassen werden.

