

Basketball – Übungen

Wie in jeder anderen Sportart auch, sind beim Basketball die Erfolgserlebnisse für unsere Schüler/innen von entscheidender Bedeutung! Im Basketball ist das wichtigste natürlich den Ball in den Korb zu werfen, d.h. Punkte zu erzielen.

Daher möchten wir Ihnen an dieser Stelle unsere Übungsreihe zum Korbleger vorstellen.

Übungsreihe Korbleger (nach Dribbling), Beispiel von rechts:

- 1) Standwurf 45 Grad
- 2) Korbleger aus Schrittstellung
 - a. Linke Bein vorne, rechte Bein Schwungbein, Hand/Ball synchron mit Schwungbein nach oben nehmen, werfen (Oberhand Korbleger).
- 3) Korbleger aus 1 Schritt
 - a. Rechte Bein vorne, Ball rechts am Körper geschützt, mit links einen Schritt setzen, rechte Bein (Schwungbein) nach oben nehmen, werfen.
- 4) Korbleger aus 2 Schritten
 - a. Linke Bein vorne, Ball rechts am Körper geschützt, Schritt mit rechts, Schritt mit links, rechte Bein (Schwungbein) nach oben nehmen, werfen.
- 5) Korbleger aus 1 Dribbling und Zweierrhythmus
 - a. Füße parallel zum Korb
 - b. Schritt mit links + Dribbling mit rechter Hand, Ball aufnehmen (auf der rechten Körperseite schützen), Schritt mit rechts, Schritt mit links, rechte Bein (Schwungbein) nach oben nehmen, werfen.
- 6) ...aus mehreren Dribblings

Die nächsten Lehrerfortbildungen

11/2008	Schulamtsbereich Weimarer Land
13.11.08	Schulamtsbereich Eichsfeld/Nordh.
20.11.08	Schulamtsbereich Schm.-Mng./Suhl

Anfragen für weitere Fortbildungen bitte an:

Schulsportreferent Christian Berkes
Tel.: 03641-380347
E-Mail: schulsport@tbv-online.de

Kontakte:

Thüringer Basketball Verband – Geschäftsstelle
Am Stadion 1
07749 Jena
Tel.: 03641-380347
Fax.: 03641-380348
E-Mail: geschaeftstelle@tbv-online.de
Web.: www.tbv-online.de

Schulsportreferent Christian Berkes
Tel.: über Geschäftsstelle
E-Mail.: schulsport@tbv-online.de

Flyer Nr. VI, Ausgabe 06/08



Tanja Schäßner (Burgauпарк Ladybaskets Jena, deutsche U20-Nationalspielerin)

B-BALL GOES SCHOOL!

**Infoblatt des
Thüringer Basketball
Verbandes
für Schulen in Thüringen**

Liebe Lehrerinnen, liebe Lehrer,

sie halten soeben die sechste Ausgabe des
“**B-BALL GOES SCHOOL!**“ - Flyers in Ihren
Händen.

Die Planungen für die Saison 2008/2009
laufen bereits auf Hochtouren und Basketball
in der Schule wird bei uns weiter hoch im
Kurs stehen!

Damit wir Sie optimal bei Ihrer Arbeit in den
Schulen unterstützen können, freuen wir uns
jederzeit um Rückmeldungen.

Mehr zum Thema finden Sie unter:

www.tbv-online.de → Basketball in der Schule

**Viel Spaß mit unserem Flyer wünscht
Ihnen der Thüringer Basketball Verband!**

Sie möchten jederzeit und direkt über die
interessantesten Angebote des Thüringer Basketball
Verbandes für Lehrer/innen informiert werden?

Mail an: schulsport@tbv-online.de und in unseren
Verteiler aufnehmen lassen!

AKTIV – Veranstaltungen für Kinder ihrer Schule

TBV – SOMMERCAMP I

Nachdem erfolgreichen Ostercamp 2008, indem die
Teilnehmer ihre Fähigkeiten sogar gegen die
Erstligabasketballer von Science City Jena unter
Beweis stellen durften, bietet der Thüringer Basketball
Verband auch in den Sommerferien wieder ein
attraktives Sommercamp für alle
Basketballinteressierten an.

Die wichtigsten Fakten auf einen Blick

WER??? Mädchen/Jungen der Jahrgänge '93 – '97
WANN??? 11.-15.08.2008
WO??? Grünheide (Sachsen)

Auf Anfrage senden wir Ihnen gerne den Campflyer direkt
an Ihre Schule.

Weitere Auskünfte erhalten Sie auf unserer Homepage
www.tbv-online.de oder über unsere Geschäftsstelle per
Telefon/Fax/Mail (siehe Kontakte).

TBV – SOMMERCAMP II

Erstmalig möchte der Thüringer Basketball Verband
mit dem **High Performance Basketball Camp** auch
den älteren Jahrgängen bzw. bereits seit einiger Zeit
aktiven Basketballern ein interessantes Camp –
Angebot machen.

Im Plan stehen neben fleißigen trainieren mit
qualifizierten Trainer, auch zwei Spiele gegen zwei
amerikanische Highschoolteams.

Die wichtigsten Fakten auf einen Blick

WER??? Mädchen/Jungen der Jahrgänge '88 – '93
WANN??? 04.-08.08.2008
WO??? Grünheide (Sachsen)

Auf Anfrage senden wir Ihnen gerne den Campflyer direkt
an Ihre Schule.

Weitere Auskünfte erhalten Sie auf unserer Homepage
www.tbv-online.de oder über unsere Geschäftsstelle per
Telefon/Fax/Mail (siehe Kontakte).