

Promo BB

2 Plagen zu je 90 Minuten mat maximal 72 Kanner

Warm-up : (5-10 Min.)

BB-Rondo : gemeinsam op Musek ; jidderee mat engem Ball rullen/dréien/dribbelen/jongléieren

6 Atelieren (zu je 12-14 Min.)

ofwiesselnd ee Spillatelier an een Atelier fir eng Technik ze erléieren

1) Reefe-Ball: (Pass-Spill)

Virbereedung :

Pass-Gestuelle kuerz erklären an üben

Spill :

Um Terrain leie méi (3) Reefer ewéi sech Koppelen kënne forméieren. Zwou Ekippe spillen ëm de Ballbesëtz. Wann een de Ball am Reef opfänkt kritt seng Ekippe ee Punkt an den Match geet weider. De Géigner kann dee Punkt verhënnere andeems hien de Ball interceptéiert oder ee Fouss an de Reef stellt. Wann de Géigner de Fouss am Reef huet, geet de Match weider, ouni dass een ee Punkt kritt. Et ass net erlaabt, zweemol an dem selwechte Reef ee Punkt ze markéieren.

Dat ganzt Spill gëtt ouni Dribbel an ouni Kierperkontakt gespillt - den Ofstand tëscht de Spiller soll eng Aarmlängt bedroen. De Match geet bis 11.

2) Technik : Schéissen

D'Gestuelle vum Schéissen fir d'éischt 10 X leiend ouni Ball / dann eréischt mat Ball exekutéieren; da bei de Kierfche goen: aus dem Sprange werfen, 10 x mat Ball - aus verschiddene Positionen an de Kierfche schéissen.

Als Kompetitioun: Briet geroden: 1 Punkt, Reef geroden: 2 Punkten, Kuerf schéissen: 3 Punkten. Den héchsten Treffer priméiert. z.B. als Rees ëm d'Welt ; all Position/Reef stellt ee Kontinent duer ; bei Treffer (héchsten Treffer) däerf de Spiller op deen nächste Kontinent wiesselen ; wien als 1. d'Weltrees fäerdeg huet.

3) Dribbelkinnek :

3-4 Felder vun verschiddene Gréissten: all Spiller fänken am gréisste Feld un. Wann ee Spiller säi Ball verléiert, bleift en an deem grouse Feld. Kroopt ee Spiller engem aneren de Ball eweg, kann deen ee Feld weider goen. Wann een de Ball an engem Feld verléiert, muss deen zréck an dat virescht Feld goen.

Ziel: an d'Kinneksfeld kommen an do bleiwen!

4) Appuien

Mir stelle mat Hëllef vu Still oder Këschten en W op, deen mer mat engem Lastik verbannen.

D'Kanner ginn an zwou Reien. Fir d'éischt ouni Ball iwwert de Lastik sprangen, mat lénks, mat riets, béidféisseg, op zwee Been landen, op engem Been landen.

Da mat Ball an Appuien üben.

5) Reaktiounsspill an Lay-up/Werfen

Zwee Spiller dribbele ronderëm d'Hittercher déi op 45 Grad stinn. Den Enseignant steet op der zentraler Position an weist ENGEM vun deenen zwee Spiller d'Hänn. Dee Spiller passt dem Enseignant de Ball. De Spiller mam Ball muss dat gesinn an deem Spiller ouni Ball säi Ball passen, dese Spiller mecht dann ee lay-up/Worf. Dee Spiller deen als lëscht gepasst huet kritt elo de Ball vum Enseignant gepasst an mécht och ee lay-up. Kompetitioun op 2 Kierf, 1-2-3 Punkten Regel.

6) Dribbelparcours :

Dribbelen op enger Bänk/vun enger Bänk erof/Slalom/iwwert kleng Hürden/ënnert een Obstakel