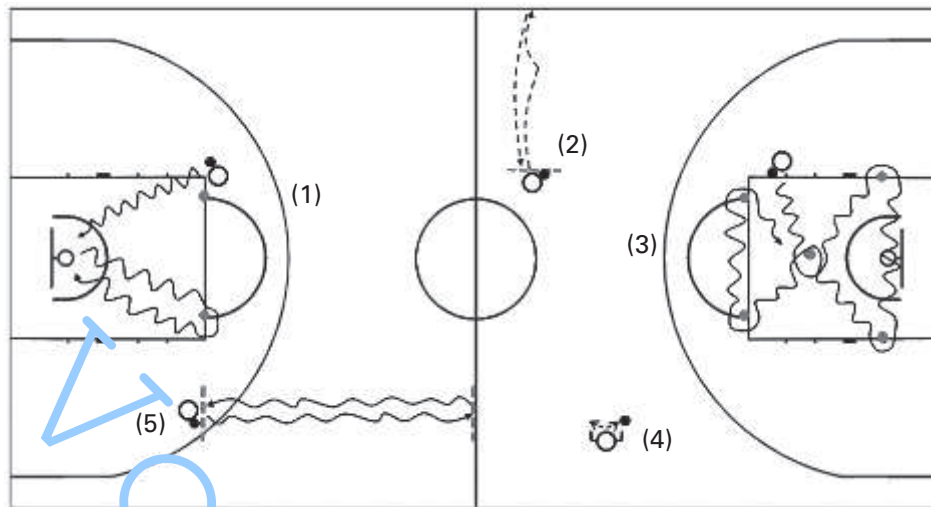


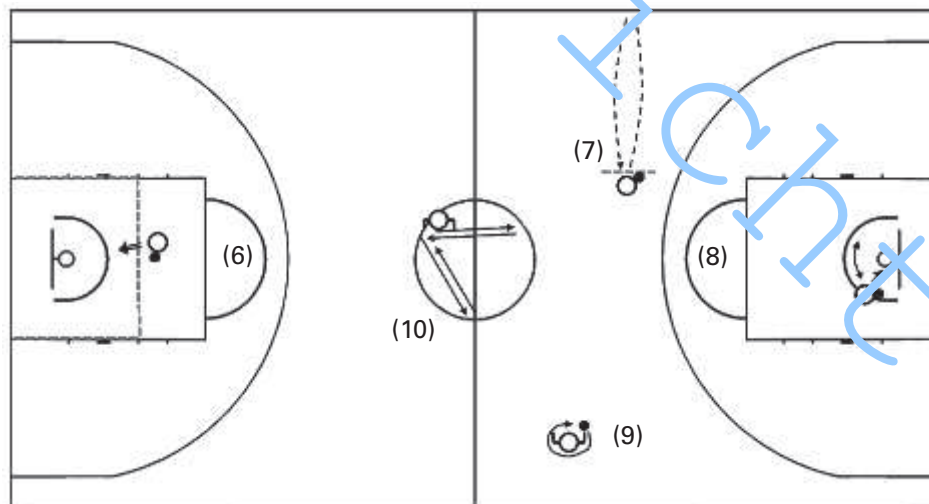
M 3 Organisationsschema

Testhälfte 1



- (1) Korbleger: 2 Punkte bei Erfolg; 1 Punkt bei erfolglosem Korbleger, aber Ringberührung
- (2) Bodenpässe: Es zählt die Anzahl der Pässe.
- (3) Cone-Dribbling: Es zählt die Anzahl der umdribbelten Hütchen.
- (4) Handwechsel: Es zählt die Anzahl der Ballkontakte mit der beginnenden Hand (2 HW = 1 Punkt)
- (5) Linienpendel: Es zählt die Anzahl, der mit der freien Hand berührten Linien.

Testhälfte 2



- (6) Mitteldistanzwürfe: 2 Punkte bei Erfolg; 1 Punkt bei erfolglosem Wurf, aber Ringberührung
- (7) Einhandpässe: Es zählt die Anzahl der Pässe.
- (8) Nahdistanzwürfe: 2 Punkte bei Erfolg, 1 Punkt bei erfolglosem Wurf, aber Ringberührung
- (9) Ball um die Hüfte kreisen: Es zählt die Anzahl der vollständigen Hüftumkreisungen; kein Punkt bei einer Umkreisung mit Ballverlust.
- (10) Verteidiger-Gleitschritte: Es zählt die Anzahl der mit der Hand berührten Kästen (ohne Startkästen).

Cone-Dribbling**Station 3****Material**

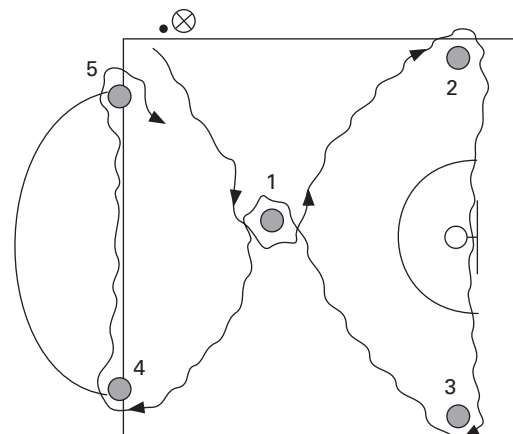
2 Basketbälle, 5 Hütchen/Plättchen

Aufgabe

Stelle dich mit dem Ball an die Startposition (siehe Skizze). Beginne beim Startsignal mit einem Dribbling zum Hütchen („Cone“) in der Mitte. Umdribble es und laufe weiter zum zweiten Hütchen auf der Startseite. Umdribble dieses und laufe zum dritten Hütchen auf der gegenüberliegenden Seite. Von dort aus wird wieder das mittlere Hütchen umdribbelt, weiter zum vierten Hütchen auf der Freiwurflinie und dann zum letzten Hütchen bei der Startposition. Das gilt als ein kompletter Durchlauf. Dribble möglichst viele Durchläufe weiter bis zum Stoppsignal.

Wertung

Für jedes umdribbelte Hütchen wird 1 Punkt gewertet, d. h. ein kompletter Durchlauf zählt 5 Punkte.

**Handwechsel****Station 4****Material**

2 Basketbälle

Aufgabe

Knie dich mit dem Ball in der Hand auf den Boden und stelle einen Fuß vorn auf. Beginne beim Startsignal mit einem Dribbling unter dem aufgestellten Knie hindurch und wieder zurück. Dabei wird der Ball abwechselnd mit der rechten und linken Hand geprellt.

Setze diese Handwechsel bis zum Stoppsignal fort, ohne den Ball in beide Hände zu nehmen.

Wertung

Jeder doppelte Handwechsel (bei Start mit der rechten Hand, also: rechts – links – rechts) zählt 1 Punkt.



M 6 Protokollblatt**Strichliste**

Name: _____ Klasse: _____ Datum: _____

Nr.	Testübung	Strichliste	Score	Rang
1	Korbleger	2 P.: = 1 P.: =		
2	Bodenpässe			
3	Cone-Dribbling	5 P.: = 1 P.: =		
4	Handwechsel			
5	Linienpendel			
6	Mitteldistanzwürfe	2 P.: = 1 P.: =		
7	Einhandpässe			
8	Nahdistanzwürfe	2 P.: = 1 P.: =		
9	Ball um die Hüfte Kreisen			
10	Verteidiger-Gleitschritte			