

Ergänzung zur bereits bestehenden Aufnahmeprüfung Basketball:

1. Ergänzung zum Parcours (Dribbling, Korbleger, Passen)

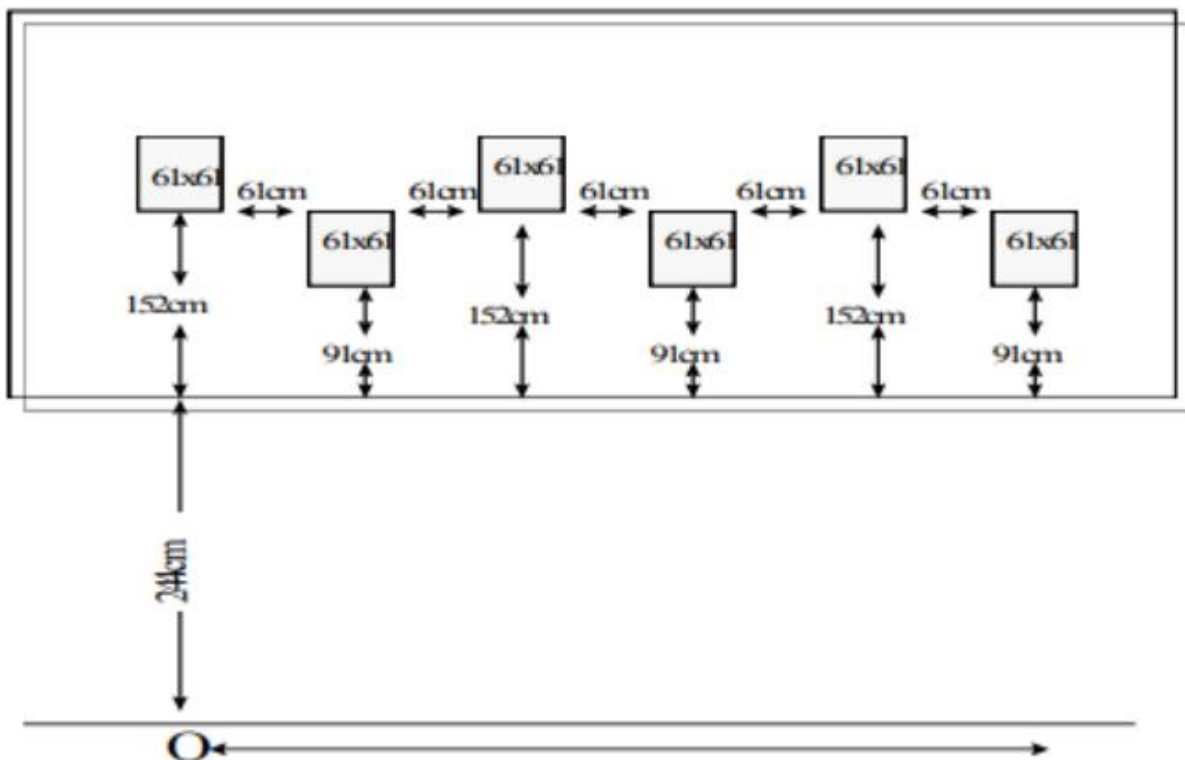
Der Stangenparcours muss mit aufeinanderfolgenden, unterschiedlichen Handwechseln durchlaufen werden.

Zum Beispiel: Erste Stange – Handwechsel vor dem Körper (Crossover); Zweite Stange – Handwechsel durch die Beine; dritte Stange – Handwechsel hinter dem Rücken usw...

Der Korbleger von der rechten/linken Seite muss mit der richtigen Schrittfolge erfolgen und mit der jeweils richtigen Hand geworfen werden.

Rechts: links – rechts – links (Wurfhand: rechts); Links: rechts – links – rechts (Wurfhand: links)

2. Überprüfung der Passfertigkeiten – AAHPERD Speed and accuracy Passing Test:



Beim AAHPERD Passing Test geht es um Genauigkeit und Schnelligkeit der Passfähigkeiten. Die SuS stehen ca. in einem Abstand von ca. 2,5 Metern von einer Wand entfernt, auf der sich 60cm² große Quadrate in unterschiedlicher Höhe (150cm und 90cm) befinden. In die 150cm vom Boden entfernten Quadrate muss mit einem Brustpass gepasst werden, in die 90cm vom Boden entfernten Quadrate mit einem Bodenpass. Dabei bewegen sich die SuS mit Seitstellschritten von links nach rechts fort. Ziel ist es, in möglichst viele Quadrate zu passen in möglichst kurzer Zeit.

3. Überprüfung der Wurftechnik

Die SuS haben vier Würfe auszuführen, um die korrekte Basketball Wurftechnik zu bewerten. Die Anzahl der Treffer ist dabei nicht entscheidend, **es wird nur die Bewegungsausführung bewertet.**

Erstens: Einhändiger Wurf direkt vor dem Korb auf Höhe des „No Charging“ Kreises. Hier ist es wichtig, dass auf die korrekte Bewegungsausführung geachtet wird: Ausgangspunkt ist ein rechter Winkel im Ellenbogen, Ball liegt flach in Wurfhand auf – Durchstrecken des Ellenbogens und gleichzeitiges Abklappen des Handgelenks – Rückwärtsrotation des Balles in der Luft

Zweitens: Sprungwurf aus dem Stand von der Freiwurflinie

Drittens und Viertens: Ausgangspunkt ist die 3-Punkte Linie – Die SuS dribbeln mit einem **Cross-Schritt** nach links bzw. nach rechts in Richtung verlängerter Freiwurflinie, von wo sie mit einem **Jumpstop** oder einem **1-2 Stop** auf den Korb werfen.

