Challenges

Challenges sind kleine Übungen die von den Spielern zuhause erledigt werden können. Sie sind so angelegt, dass sie wenig Zeit benötigen und möglichst ohne viele Hilfsmittel durchgeführt werden können.

Ziel der Challenges ist regelmäßig ein bisschen zu üben. Die Herausforderung ist also jeden Tag ein bisschen Zeit zu investieren.

Wochenplan

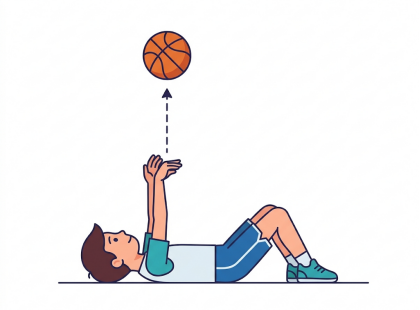
Versuche täglich ein bisschen zu üben und hake dann ab:

- ☐ Montag
- ☐ Dienstag
- ☐ Mittwoch
- ☐ Donnerstag
- ☐ Freitag
- ☐ Samstag
- ☐ Sonntag

Wie lang schaffst du es die Challenge täglich fortzuführen? Je länger die Serie desto besser!

Challenge: „Ballgefühl im Liegen“

Ziel der Übung	Verbesserung des Ballgefühls und der Flugbahnkontrolle für Pässe und Korbleger
Was wird benötigt?	• **Ein Basketball**. Falls keiner zur Hand ist gehen auch andere Bälle • **Eine Wolldecke** oder Gymnastikmatte falls der Boden zu hart oder kalt ist
Wo findet die Übung statt?	Im Zimmer auf dem Boden. Am besten mit freier Bahn zur Decke und nichts Zerbrechliches im Umkreis.



Regeln

1. **Bleib liegen:** Dein Rücken und deine Schultern bleiben flach am Boden liegen. Wenn du aufstehen oder wegrutschen musst, um den Ball zu fangen, zählt der Wurf nicht und du startest die Serie neu.
2. **Hohe Würfe:** Wirf den Ball hoch bis **knapp unter die Zimmerdecke** – aber **ohne** sie zu berühren!
3. **Fingerspitzen:** Ball nicht patschen, sondern mit den Fingerkuppen kontrollieren

Programm

Übung	Anzahl	Worauf du achten musst
1. Beidhändig hochwerfen	**20×**	Beide Hände drücken gleichmäßig ab. Der Ball fliegt senkrecht nach oben und landet weich wieder in beiden Händen.
2. Einhändig	**Je 10×**	Aus den Fingerkuppen nach oben schieben. Besonders wichtig für die schwache Hand!
3. Turbo-Durchgang	**20×**	Zügiges Tempo: Ball fangen, mit weichen Händen abfedern und sofort wieder hochschieben – ohne Pause auf der Brust!

Erweiterungen

Du hast die Basis-Übungen locker geschafft und willst eine zusätzliche Challenge? Probier diese Anpassungen:

Anpassung	Worauf du achten musst
Fingerspitzen-Tippen (Ball Taps)	Versuche den Ball so schnell wie möglich wieder hochzutippen ohne ihn voll zu fangen. Achte dabei weiterhin auf kontrollierte Bewegung, nicht unsauber werden! *Ähnlich: Pritschen beim Volleyball*
Klatschen	Versuche in die Hände zu klatschen bevor du den Ball wieder fängst.
Perfekter Spin	Einhändig werfen und die Hand nach dem Wurf kurz wie einen „Schwanenhals“ in der Luft stehen lassen. Schau zu, wie sich der Ball mit sauberem Rückwärtsdrall dreht und genau in deine Hand zurückfällt. *Ähnlich: Sprungwurf beim Basketball*
Anderer Ball	Nutze andere Bälle und Gegenstände um dich zu fordern. Ob Fussball oder Tennisball, ob Luftballon, Medizinball, Socken oder Kuscheltier. Probiere aus wie sich die Herausforderung ändert.
Hohe Bälle	Gehe nach draußen und werfe den Ball so hoch wie du kannst. Versuche trotzdem eine saubere Technik beizubehalten und beim Fangen liegenzubleiben.

Revision #10
Created 2026-10-19 18:23:47 UTC by Nils
Updated 2026-10-19 19:32:21 UTC by Nils