



Das Oktopus-Spiel

(Minibasketball)

Spieleranzahl: ab 8- 10 Spieler

Benötigte Hilfsmittel: keine

Übungsablauf:

- Spielregeln: Es gibt einen Fänger. Die Gruppe läuft von einem Hallenende zum anderen und versucht dabei, nicht gefangen zu werden. Die Gefangenen setzen sich dort auf den Boden, wo sie gefangen wurden und dürfen von da aus dem Fänger helfen, indem sie ihre Arme wie ein „Oktopus“ in ihrem Körperradius bewegen dürfen. Ziel des Spiels: Die Fänger müssen alle anderen Mitspieler abschlagen - Variation: Im Spielverlauf wurde die Anzahl der Fänger auf zwei, später auf drei erhöht.

Keine Darstellung

Variation

- keine

Lerneffekt/ Ziel der Übung

- Spiel
- Reaktion
- Laufen
- Körperkontakt (Viele unerfahrene Spieler vermeiden von sich aus Körperkontakt. Dieser ist aber auch im Basketball wichtig, wenn man sich durchsetzen will)

Organisation/ Bemerkungen:

- keine

Durchführung in Trainingsphase:

- egal

Altersklassen:

- Ab U8/U10

Enthält folgende Elemente:

- Laufen
- Richtungswechsel
- Reaktion

Quelle: kinderbasketball.de