



Endlich geht's wieder los und auch der **BVSH** startet beim **DBB Aktionstag BACK ON COURT** am **19. & 20. Juni** wieder durch!

Nachfolgend haben wir euch eine Auswahl kleiner Übungsstationen zusammengestellt, damit eurem **Kids-Aktionstag** nichts mehr im Wege steht.

Die Kinder können an fünf Stationen aufgeteilt werden oder ihr durchläuft die einzelnen Stationen nacheinander gemeinsam. Auch könnt ihr die Stationen als großen Parcours zusammenbauen.

Im Optimalfall hat jedes Kind einen eigenen Ball und es kann genügend Abstand gehalten werden - falls ihr schon Kontaktsport macht, geht es natürlich auch mit Partner.

Pro Station könnt ihr ungefähr fünf Minuten einplanen, so braucht ihr mit Erklärung und Durchführung ungefähr 30 Minuten pro Durchgang – das Ganze kann natürlich auch mehrfach nacheinander gemacht werden und die Übungen könnt ihr leicht abändern und anpassen:

- 1. Dribbeln:** **Farben oder Slalom laufen**  
Farbige Hütchen oder Markierungen aufbauen – entweder als Slalomparcours oder durcheinander verteilt. Ihr könnt nun die verschiedenen Farben oder Fortbewegungen vorgeben und die Kids müssen so zum passenden Hütchen gelangen.
- 2. Abwerfen:** **Hütchen abwerfen**  
In verschiedenen Abständen Hütchen aufstellen und diese mit verschiedenen Bällen abwerfen.
- 3. Koordination:** **Ball ABC**  
Hier könnt ihr den Kindern verschiedene koordinative Aufgaben geben, wie den Ball mit einem umgedrehten Hütchen auffangen, Ball hochwerfen und Klatschen, beim Dribbeln hinsetzen und wieder aufstehen usw...
- 4. Werfen:** **Zauberecke**  
Zeigt den Kids wie man wirft und was es mit der Zauberecke am Brett auf sich hat, nutzt verschiedene Abstände und Winkel zum Korb.
- 5. Passen & Fangen:** **Boomerang**  
Entweder alleine gegen die Wand oder mit dem Partner verschiedene Passübungen durchführen.

Eure Veranstaltung am Aktionstag könnt ihr auch im BACK ON COURT-Eventkalender auf <https://events.basketball-bund.net/#events> eintragen – so bekommt ihr Teilnehmerurkunden, Plakate und vielleicht sogar eine kleine Überraschung vom DBB zugeschickt.

Dazu könnt ihr euer Vereinslogo in die BACK ON COURT-Grafik einfügen und über Social Media, Mail oder per Bildnachricht euren Aktionstag bewerben.

Auch könnt ihr euch mit eurer Aktion um ein tolles Materialpaket vom DBB bewerben, alle weiteren Infos zur BACK ON COURT-Aktion bekommt ihr hier:

<https://www.basketball-bund.de/dbb/back-on-court>

Nutzt euren Aktionstag, um z.B.

- Schnuppertraining
- Vereinstraining
- 3x3 Freiplatzaktionen
- Basketball in der Innenstadt
- ...

anzubieten.

Bereitet dafür am besten direkt einen Flyer mit eurem Vereinslogo und den Trainingszeiten vor. Bei Fragen könnt ihr euch gerne bei unserer Projektleiterin Minibasketball melden:

Kim Lebowski, 01751576613 oder [klebowski@bvsh.de](mailto:klebowski@bvsh.de).

Viel Spaß beim Aktionstag!