

## Vom „Rookie“ zum „Allstar“ Die „Basketball Academy by kinder Joy of Moving“ stellt sich vor

Egal ob absoluter Basketball-Neuling oder erfahrener Mini-Basketballer – die „Basketball Academy by kinder Joy of Moving“ bietet ballbegeisterten Kindern ab 6 Jahren eine ideale Basis, sich mit Spiel und Spaß am Basketball zu versuchen. So sind auch Kinder ohne Vorkenntnisse herzlich willkommen, Teil der Basketball Academy zu werden und den Spaß für den schnellen Sport für sich zu entdecken.

### 6 Stationen, 4 Levels – die Grundlagen des Basketballs

An sechs unterschiedlichen Stationen können sich die Kids an den wichtigsten Grundlagen des Basketball-Sports versuchen und ihre Fähigkeiten mit dem blauen Basketball mit Unterstützung der Jugendtrainer und Jugendtrainerinnen von Alba Berlin von Mal zu Mal verbessern. Und das machen die Kids auf vier unterschiedlichen Levels. Für jedes Level können sie ihre Prüfung an den Testtagen ablegen: Angefangen mit dem „Rookie“-Level haben die Kinder die Chance, sich dann vom „Baller“ und „Master“ schließlich bis zum „Allstar“ spielen und sich damit den Traum jedes Basketballers zu erfüllen. Mit jedem Level steigen auch die Anforderungen und Schwierigkeiten an allen sechs Stationen: Beim Dribbeln, Ballhandling, Korbleger, der Koordination, Passen und Werfen trainieren die jungen Basketballer und Basketballerinnen alles, was auch die Profis des Sports können müssen.

#### Werfen

An der Station „Werfen“ trainieren die Kinder verschiedene Wurfübungen, die vom einfachen Korbwurf bis hin zu komplizierten Kombinationen aus Wurf und Dribbling reichen.



#### Passen

Die Verbesserung des Passspiels wird an einer Passwand trainiert. Aus verschiedenen Entfernungen und mit unterschiedlichen Wurftechniken muss der Ball so zielgenau in die vorgegebene Öffnung gepasst werden



## Dribbeln

Beim Dribbeln um Slalomstangen können die Kids beweisen, wie wendig und ballsicher sie sind. Technische Feinheiten wie die Verwendung von unterschiedlichen Handwechseln und das Dribbling mit zwei Bällen sollten dabei im Laufe des Trainings zum Repertoire der Nachwuchsbasketballer gehören.



## Koordination

Rhythmus, Fußarbeit und Ballbeherrschung sind wichtige koordinative Fähigkeiten, die im Trainingsparcours geschult werden. Mit Hilfe einer Koordinationsleiter und verschiedener Geschicklichkeitsübungen sollen die Kids Motorik und Koordination von Händen und Beinen verbessern.



## Korbleger

Korbleger sind die Königsdisziplin des Basketballs. Die Kids müssen alle Varianten zeigen – von der linken oder rechten Seite, mit der rechten oder linken Hand, direkt oder mit Brett. Am Ende beherrschen die Kids die Abschlüsse der Profis: Vom Druckkorbleger und dem Power Move bis zum Ein-Kontakt-Korbleger.



## Ballhandling

Ballhandling ist das A und O. Von isolierten Handwechseln (vor dem Körper, durch die Beine oder hinter dem Rücken) bis hin zu Kombinationen aus Dribbling, Werfen und Fangen - in allen Situationen müssen die Kids den Ball im Griff haben.

