

ONE Team --- DJK-Bendorf Basketball Sommercamp

Unter diesem Motto stand das diesjährige Basketball Sommercamp der DJK-Bendorf. Dabei trafen sich 17 Jungen und Mädchen im Alter von 07-14 Jahren zwei Tage lang, um ihr Können im Basketball zu verbessern.

Nach kurzer Begrüßung und dem Verteilen der Camp T-Shirts, wurden die Kinder gemäß ihres Alters eingeteilt und schon ging es los.

Durch die Trainer Mike Staudt, Oliver Beschow, Stefan Suderland, Markus Normann und Sebastian Leisen, waren in der Halle mehrere Stationen aufgebaut, die jeder durchlaufen mussten.

Dabei mussten die Spieler, unter anderem ihre Geschicklichkeit und Können beim Dribbeln über Bänke, dem Dribbeln mit zwei Bällen durch einen Hütchenparcours oder dem Werfen von einem Kasten auf den Korb beweisen.

Aber auch der Spass stand im Vordergrund, zum Beispiel beim Versuch eines spektakulären Dunkings mit einem Trampolin.

Nach Durchlaufen aller Stationen, hatte man sich das Mittagessen redlich verdient.

Bei perfektem Wetter, wurde der Grill angeschmissen und das Grillgut und die gespendeten Kuchen, waren in Rekordzeit verzehrt.

Gestärkt konnte es nun weiter gehen.

Auf dem Programm stand jetzt Passen und Dribbeln.

Intensivst wurde an der Pass- und Dribbeltechnik, in verschiedenen Übungen, gearbeitet. Dabei wurden die Spieler auf gemachte Fehler hingewiesen und Tipps und Tricks gezeigt, wie man es besser machen kann.

Nach der Technik stand nun ein Wettkampf an, das sogenannte „Königsschießen“.

Aufgestellt wird sich dabei in Höhe der Freiwurflinie in einer Reihe hintereinander.

Nun muss der Hintermann den Basketball vor seinem Vordermann im Korb versenken.

Schafft er dieses, scheidet dieser aus. Wer zum Schluss übrig bleibt ist der „König“.

Der Gewinner der durchgeführten Durchläufe, wurde jeweils mit einem kleinen Preis belohnt.

Beendet wurde dann der erste Tag, mit einem Spiel 5 gegen 5, über das große Basketballfeld.

Gegen 10:00 Uhr am Sonntag startete der zweite Tag des Camps.

Nach kurzem Aufwärmen (Fussball-Basketball), wurde nochmals an den Fähigkeiten am Ball gearbeitet, unter anderem durch das sogenannte „Verkehrsspiel“, bei dem der Trainer die Richtung durch Handzeichen vorgibt und die Spieler dann in diese Richtung hindribbeln müssen. Geschult wird dabei, dass beim Dribbeln nicht auf den Ball geschaut wird.

Weiter ging es nun damit, den Wurf und den Korblegers zu erlernen.

Daran wurde solange gearbeitet, bis der erste Vorsitzende, Herr Peter Normann, die Halle betrat und die Mittagspause einläutete.

Mitgebracht hatte er zwei riesige Pizzen über die sich die Kinder sofort hermachten.

Nachdem alle satt waren, musste nun das Vorherige in kombinierten Übungen umgesetzt werden.

Das bedeutet, in diesen Übungen ist das Dribbeln, Passen und Werfen vorhanden.

Auch die Fähigkeiten beim Spiel 1 gegen 1, 2 gegen 1 oder 3 gegen 2 wurde noch trainiert. Dabei müssen die Kinder ihr Können im direkten Vergleich unter Beweis stellen.

Danach stand ein kleiner „Contest“, an, diesmal ein Shooting-Contest bei dem derjenige Gewinner war, der von drei Stationen bei insgesamt 15 Würfeln, die meisten Treffer erzielt hatte.

Auch hier konnte sich der Sieger über einen kleinen Sachpreis erfreuen.

Zum Abschluss wurde dann nochmal 5 gegen 5 gespielt.

Beendet wurde das Camp dann durch ein lautes „One Team“ aus allen Kehlen, um die Kinder anschließend müde und geschafft, an ihre Eltern zu übergeben.

Damit schließt die Basketballabteilung der DJK-Bendorf ihre Saisonvorbereitung für die Saison 2014/2015, die am kommenden Wochenende beginnt, ab.

In dieser Saison geht man mit folgenden Mannschaften an den Start:

1.Herrenmannschaft ---- Landesliga (20.09.2014 18:00 Uhr auswärts gegen TVG Baskets Trier)
2.Herrenmannschaft ---- Bezirksliga (14.09.2014 16:00 Uhr auswärts gegen TV Arzbach)
U16 männlich ---- Bezirksklasse (14.09.2014 12:00 Uhr auswärts gegen TV Arzbach)
U14 männlich ---- Bezirksklasse (19.10.2014 14:00 Uhr auswärts gegen BBV Lahnstein)
U12 mix ---- Bezirksklasse (05.10.2014 10:00 Uhr auswärts gegen TV Arzbach)
U10 mix ---- noch keine Termine

Weitere Infos zum Basketball in Bendorf unter: www.djk-bendorf.de