

Wieder einmal ein voller Erfolg ---- Drittes DJK-Bendorf Basketball Sommercamp

17 Jungen und Mädchen kamen zwei Tage lang in der Sporthalle der Karl-Fries-Schule und des Wilhelm-Remy-Gymnasiums zusammen, um ihr Können im Basketball zu verbessern.

Nach 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, Ole Walczyk und Vincent Simonis waren mehrere Stationen aufgebaut, die jeder Spieler durchlaufen musste.

Es ging darum, das Ballhandling zu verbessern.

Die Kinder dribbelten dabei z.B. über Bänke oder durch einen Hütchenparcours.

Auch das Dribbeln mit zwei Bällen oder mit einem Tennisball stand auf dem Programm.

Danach musste man das Erlernte in mehreren Staffelspielen unter Beweis stellen, um sich das Mittagessen "zu verdienen".

Die drei Familienpizzen waren somit auch in Rekordzeit verspeist.

Nun stand das Passen auf dem Programm.

Intensivst wurde an der Passtechnik, 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.

Gegen 15:00 Uhr endete dann der erste Tag und man schaute noch gemeinsam den Sieg der deutschen Basketballnationalmannschaft über Island bei EM im Fernsehen.

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

Nach kurzem Aufwärmen wurde nochmals an den Fähigkeiten am Ball gearbeitet und der Einleger (Korbwurf) bzw. das Ziehen zum Korb geübt.

Abgeschlossen wurde der Sonntagvormittag mit einem Spiel 4 gegen 4. Während die Kinder spielten, wurde der Grill angeworfen und alle konnten sich danach an leckeren Bratwürsten satt essen.

Nach der Pause ging es nochmal darum, seine Wurftechnik zu verbessern.

Auch hier wurden die Übungen anschließend mit mehreren Wettkämpfen in Form von Wurfspielen abgeschlossen, wobei verbissen aber mit viel Spass gekämpft wurde, um den Sieg für sein jeweiliges Team zu holen.

Auch die Fähigkeiten beim Spiel 1 gegen 1 oder 2 gegen 1 wurde noch trainiert.

Danach stand wie am Vortag das Königsschießen auf dem Programm, wobei der Sieger sich wieder über kleine Sachpreise erfreuen konnten. Zum Abschluss wurde dann nochmal 5 gegen 5 bzw. 4 gegen 4 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 und wer noch nicht genug hatte, konnte noch da bleiben und das EM-Spiel gegen Serbien schauen.

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