

DJK-Bendorf: Basketballcamp 2019 war wieder ein voller Erfolg

Am 10./11.08.2019 war es mal wieder soweit. Das letzte Wochenende der Sommerferien hielt Einzug und somit hieß es wieder Start zum traditionellen Basketballcamp der DJK-Bendorf.

22 Jungen und Mädchen fanden sich diesmal in der Sporthalle des Wilhelm-Remy-Gymnasium ein, um ihre Fähigkeiten im Basketball zu verbessern oder auch nur, um einmal in den Basketballsport rein zu schnuppern.

Unter der Leitung von Mike Staudt und den Trainern Bastian Wirges, Markus Normann und Oliver Beschow ging es am Samstag um zehn Uhr los.

Nach Verteilung der Camp-Shirts wurde der Startschuss für die ersten Übungen gegeben. Wie in jedem Sport war erst mal Aufwärmen angesagt.

Ohne Ball mussten die „Basketball-Camper“ zu Beginn verschiedene Laufformen absolvieren.

Durch Vorwärts-, Rückwärts- und Hopselauf wurden alle Körperteile erwärmt.

Danach konnte nun der Basketball in die Hand genommen werden.

In diesem Übungsteil ging es darum, die Fähigkeiten am Ball zu verbessern. In verschiedenen Dribbelformen hieß es, durch die Beine, hinter dem Rücken, durch und über Hindernisse mit dem Ball zu dribbeln.

Abgeschlossen wurde der Übungsabschnitt durch ein Fangspiel.

Nach der wohlverdienten Mittagspause wurde noch an der Wurftechnik gearbeitet und der Korbwurf bzw. Korbleger geübt.

Mit einem Spiel der U12er gegeneinander und der U14er wurde Tag 1 beendet.

Der Sonntag startete zunächst wieder mit Aufwärmen, diesmal nur direkt mit dem Basketball.

Nach ein paar Übungen wurde der Block mit einem Staffelspiel beendet.

Jetzt war noch das Passen angesagt. Bis zur Mittagspause wurde den Kindern gezeigt, wie man richtig passt und es schafft das Basketballfeld auch ohne dribbeln zu müssen zu überbrücken.

Danach ging es nochmal darum, den Korbleger und damit die Treffsicherheit zu verbessern.

Damit war der Sonntag und das Camp 2019 fast geschafft. Zum Ende gab es noch ein Spiel in Wettkampfform. Gemischt in zwei Mannschaften ging es darum, unter der Anleitung der Trainer, das Spiel zu gewinnen und alles Erlernte in diesem umzusetzen. Auf und ab ging es in dem Spiel.

Viel zu schnell waren aber die vierzig Spielminuten vorbei und damit das Basketballcamp 2019.

Nach noch einem kräftigen „DJK One Team“ aus allen Kehlen, konnten die Kinder wieder an die Eltern übergeben werden.

Damit startet die Basketball-Abteilung der DJK-Bendorf nun in die heiße Phase der Saisonvorbereitung 2019 / 2020, die Mitte September beginnt.

Bedanken möchten wir uns auf diesem Wege noch an die Eltern, die mit Kuchenspenden, für das leibliche Wohl der Kinder gesorgt haben.

Weitere Infos zum Basketball in Bendorf unter: www.basketball.djk-bendorf.de oder auf unserer Facebook-Seite

