

DJK-Bendorf Abteilung Basketball: Basketballcamp 2022

Am letzten Ferienwochenende (3./4. September) war es endlich soweit. Nach den coronabedingten Ausfällen in den letzten zwei Jahren, konnte im diesem Jahr wieder das traditionelle Basketballcamp der DJK Bendorf stattfinden. 10 Kinder aus den Jahrgängen U10 / U12 und U14 fanden sich diesmal in der Sporthalle der Karl-Fries-Schule ein.

Durch unsere Trainer Bastian Wirges, Barbod Ousati, Mike Staudt und Markus Normann wurde wieder ein interessantes Trainingsprogramm für die Kinder aufgestellt. Dieses verlangte den Kids einiges ab machte diesen aber auch viel viel Spaß.

Nach einer kurzen Begrüßung und Übergabe der Campshirts ging es auch schon los.

Am Camp-Samstag lag der Schwerpunkt beim Ballhandling. Durch verschiedene Übungen mit dem Ball, unter anderem mit Dribbeln an der Wand mit einem und auch zwei Bällen, wurden die Fähigkeiten am Ball verbessert. Durch direktes Ansprechen der gemachten Fehler und Tipps wie es besser geht, konnte man sofort sehen wie schnell sich die Kinder verbessern. Bei anschließenden Spielen im Team aber auch im Eins und Eins konnte das Erlernte sofort in Wettkampf untereinander umgesetzt werden. Nach dem Abschnitt „Dribbeln“ wurde der Korbwurf als Einleger und Wurf geübt. Diese Trainingseinheit wurde mit dem sogenannten Königsschießen, wo der Hintermann den Vordermann rauswerfen muss, beendet. Und so war der Samstag wie im Fluge vorbei.

Am Sonntag wurde, nach einem kurzen Aufwärmen, nochmal auf den Vortag eingegangen.

Dribbelübungen im Laufen und der Einbau von Täuschungen mit dem Ball standen auf dem Programm.

Danach war Passen angesagt, ohne welches es im Basketballsport nicht geht.

Der Zweihandpass, Einhandpass, Brustpass und Bodenpass wurden geübt. Auch hier schlossen Wettkampfspiele die Trainingseinheit wieder ab. Nach der Mittagspause stand die letzte Übungseinheit an, der Fastbreak, wo das Ziel ist das Basketballfeld so schnell wie möglich, am besten ohne Dribbeln, zu überbrücken. Schnell erkannten die Kinder wie wichtig doch dieser einfache Spielzug im Basketball ist.

Abgeschlossen wurde der Sonntag dann mit einem Abschlußspiel untereinander, wo die Kids alles an diesem Wochenende erlernte, im Teamspiel zeigen konnten.

Und so ging der Sonntag, für einige zu schnell, auch vorüber.

Aber nach dem Basketballcamp ist vor der Saison. Damit steht jetzt für unsere Mannschaften die Saisonvorbereitung, die Ende September beginnt, an.

Sollten jetzt welche Lust bekommen haben auch Basketball spielen zu wollen, seid ihr herzlich bei uns willkommen. Schaut einfach zu den Trainingszeiten mal rein oder nutzt unser Kontaktformular. Weitere Infos zum Basketball in Bendorf unter: www.basketball.djk-bendorf.de oder auf unserer Facebook-Seite.